Kursplan

Gültig ab 24.08.2023

Montag			Dienstag			Mittwoch		
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3
Panda Kids	**Kickboxen**		**Karate**	**Samurai Kids**		**Panda Kids**	**Kickboxen**	
3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr	6 -9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr		6 -9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr	3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr		3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr	6 -9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr	
Kickboxen	**Kickboxen**		**Karate**	**Karate**	**Kickboxen**	**Kickboxen**	**Kickboxen**	
Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr		Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Mädchen 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	
Kickboxen		**K1**	**Karate**	**Boxen**	**Boxen**	**Kickboxen**		**K1**
Erwachsene 18:00 - 19:15 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr	Erwachsene 18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Kinder 18:00 - 19:00 Uhr	Erwachsene 18:00 - 19:15 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr
Fitness-Boxen		**K1**	**Karate**	**Boxen**	**Boxen**	**Fitness-Kickboxen**		**K1**
Frauen 19:00 - 20:00 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr	Kata & Kihon 19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Frauen 19:00 - 20:00 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr
		Selbstverteidigung		**Thaiboxen**				
		ab 14 Jahre 20:15 - 21:30 Uhr		ab 14 Jahre 20:00 - 21:20 Uhr				

Donnerstag			Freitag			Samstag		
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3
Karate	**Samurai Kids**							
6 -9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr	3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr							
Karate	**Karate**		**Karate**	**Kickboxen**				
Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr		Kinder & Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Mädchen 17:00 - 18:00 Uhr				
Karate	**Boxen**	**Boxen**		**Boxen**	**Boxen**	**Karate**	**Karate**	
Erwachsene 18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Kinder 18:00 - 19:00 Uhr		Kinder 18:00 - 18:45 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Kata 10:00 - 11:30 Uhr	Kumite 10:00 - 11:30 Uhr	
Karate	**Boxen**	**Boxen**	**Thaiboxen**	**Boxen**	**Boxen**			
Kata & Kihon 19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	ab 14 Jahre 19:00 - 20:00 Uhr	Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr			
	Selbstverteidigung		**Selbstverteidigung**					
	Frauen 20:00 - 21:00 Uhr		ab 14 Jahre 20:00 - 21:15 Uhr					

Öffnungszeiten Genius-Fitnessstudio: Mo. – Fr.: 14:30 – 21:00 Uhr Sa.: 9:30 – 13:00 Uhr

Budo-Kampfsport-Akademie Inhaber: Ibo Günes Kurt-A.-Körber-Chaussee 73 21033 Hamburg Tel.: 040 / 72 69 93 37 E-Mail: info@budo-kampfsport-akademie.de