

Trainingsplan ab Dezember 2020



TATAMI
MARTIAL ARTS & SPORT HANNOVER

Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 – 17:15 Kickboxen Kids (6-9 Jahre)		16:30 – 17:15 Kickboxen Kids (6-9 Jahre)		16:00 – 17:00 Kickboxen Kids (6-9 Jahre)	10:30 – 11:30 KravMaga DEFCON* Level 1	
17:20 – 18:10 Kickboxen Kids (10-13 Jahre)	17:30 – 18:45 Kickboxen Jugend (13-17 Jahre)	17:20 – 18:10 Kickboxen Kids (10-13 Jahre)	17:30 – 18:45 Kickboxen Jugend (13-17 Jahre)	17:00 – 18:00 Kickboxen Kids (10-13 Jahre)	11:30 - 13:00 Kickboxen Erwachsene (Kein Probetraining)	12:00 - 13:00 Wettkampf / Sparring (Kein Probetraining)
18:15 – 19:30 Thaiboxen (ab 14 Jahre)	19:00 – 20:30 Kickboxen Fortgeschrittene	18:15 - 19:45 Thaiboxen (ab 14 Jahre)	19:00 – 20:30 Kickboxen Fortgeschrittene	18:15 – 19:30 MMA (ab 14 Jahre)		
19:30 – 20:45 MMA (ab 14 Jahre)		19:45 – 21:00 KravMaga DEFCON*	20:30 – 21:00 Sparring (Nach Absprache)			

Halle 2 (Kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10:30 – 11:30 KravMaga Kids
17:00 – 18:00 Kettlebell Fit	16:45 – 17:30 Kickboxen Minis (3-5 Jahre)	17:00 – 18:00 Get-Fit	16:45 – 17:30 Kickboxen Minis (3-5 Jahre)	16:30 – 17:30 Get-Fit	11:30 – 12:30 KravMaga DEFCON* Level 2
18:20 – 19:20 KravMaga DEFCON*		18:00 – 19:00 Boxen	19:00 – 20:30 Kickboxen Einsteiger	18:00 – 19:00 Kickboxen (Ladies only)	
19:30 – 20:30 Kickboxen (Ladies only)	19:00 – 20:30 Kickboxen Einsteiger	19:00 – 20:00 MMA (ab 14 Jahre)			

Neugierig geworden? Komm einfach zu Deinem Wunschtermin vorbei. Am besten bist Du 15 Minuten vor Trainingsbeginn da. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns auf Dich!

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien findet kein Kickboxen Jugendtraining statt. Jugendliche ab 16 Jahren haben die Möglichkeit beim Erwachsenen Training mitzumachen.

Während der Öffnungszeiten steht allen Mitgliedern unser Fitnessbereich zur Verfügung. Hierfür ist eine einmalige Einweisung notwendig. Für jeden Gebrauch der Fitnessräume muss ein Eintrag in unseren Listen erfolgen.