

Trainingsplan für Kinder und Jugendliche

Budo-Kiddies

				Dojo
Mittwoch	16:00 – 17:30	Kinder ab 4 Jahren	Lutz Kalisch	1

Ju-Jutsu

Montag	16:00 – 17:30	Kinder / Jugendliche	Hauke Albers	1
--------	---------------	----------------------	--------------	---

Dienstag	17:30 – 19:00	Fortgeschrittene Jugendliche	Katja Chorrosch	2
----------	---------------	------------------------------	-----------------	---

Donnerstag	16:00 – 17:30	bis 10 Jahre	Bernd Facklam	1
------------	---------------	--------------	---------------	---

Freitag	16:30 – 18:00	Kinder / Jugendliche	Rolf Brauße Katja Chorrosch	1
---------	---------------	----------------------	--------------------------------	---

	16:30 – 18:00	Jugendliche/ Kampf	L. Hellstein	2
--	---------------	--------------------	--------------	---

Judo

Montag	16:00 – 17:30	Kinder 6 bis 11 Jahre	Lutz Kalisch	3
--------	---------------	-----------------------	--------------	---

Dienstag	16:00 – 17:30	Kinder 6 bis 11 Jahre	Birte Sommer	1
----------	---------------	-----------------------	--------------	---

	17:30 – 19:00	Jugendliche 11 bis 15 Jahre	Birte Sommer	3
--	---------------	-----------------------------	--------------	---

Donnerstag	16:00 – 17:30	Kinder 6 bis 11 Jahre	Lutz Kalisch	3
------------	---------------	-----------------------	--------------	---

	17:30 – 19:00	Jugendliche 11 bis 15 Jahre	Stephan Utpatel	1
--	---------------	-----------------------------	-----------------	---

Karate

Dienstag	16:00 – 17:30	Kinder / Jugendliche ab 6 Jahre	Ramona Effenberger	3
----------	---------------	---------------------------------	--------------------	---

Freitag	16:00 – 17:30	Kinder / Jugendliche ab 6 Jahre	Ramona Effenberger	3
---------	----------------------	---------------------------------	--------------------	---

Tae Kwon Do

Montag	17:30 – 19:00	Kinder 6 bis 12 Jahre	Lorenzo Bautista Acuña	3
--------	---------------	-----------------------	------------------------	---

Mittwoch	17:30 – 19:00	Kinder 6 bis 12 Jahre	Lorenzo Bautista Acuña	2
----------	---------------	-----------------------	------------------------	---

Freitag	17:30 – 19:00	Kinder 6 bis 12 Jahre	Dirk Heinatz	4
---------	---------------	-----------------------	--------------	---

Aikido

Donnerstag	17:30 – 19:00	Kinder ab 8 Jahren	A. Schönauer / J. Senger	3
------------	---------------	--------------------	--------------------------	---

Kickboxen

Dienstag	16:00 – 17:30	bis 18 Jahre	R. Brauße/ K. Chorrosch	2
----------	---------------	--------------	-------------------------	---

Boden-Randori-Training / BJJ

Donnerstag	16:00 – 17:30	Kinder ab 10 Jahren	J. Bethge	2
------------	---------------	---------------------	-----------	---

SPORTVEREINIGUNG POLIZEI HAMBURG VON 1920 E.V.

BUDOABTEILUNG

Brazilian Jiu Jitsu

Ryu Kyu Kobujutsu

Tae Kwon Do

Tai Chi Chuan

Krav-Maga

Giron Arnis

Ju-Jutsu

Allkampf

Judo

Yoga

Escrima

Aikido

SV-Kurse

Fitness

Kickboxen

Karate



Carl-Cohn-Str. 41

22297 Hamburg

Tel: 040 / 511 33 81

Fax: 040 / 516 431

E-Mail: info@budocentrum.de

www.budocentrum.de

3x kostenloses Probetraining

Trainingsplan für Erwachsene und Jugendliche

Ju-Jutsu

				Dojo
Montag	17:30 – 19:00	Kampf	Ulrich Frost	1
	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Lutz Erdmann	1
	19:00 – 20:30	Senioren	Herry Heyn	4
Dienstag	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene	Bernd Facklam	3
	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Rolf Brauße	3
Mittwoch	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene \\ Anfänger	C. Marek \\ T. Wießner	1\4
	19:00 – 20:30	Kampf	Rolf Brauße	3
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	3
Freitag	18:00 – 19:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Christian Marek	1
	17:30 – 19:00	Kampf / Anfänger	Wechselnde Trainer	3
	19:30 – 20:30	Allkampf Boden	Olaf Hommel	1

Judo

Dienstag	19:00 – 20:30	Erwachsene ab 15 Jahren	Stephan Utpatel	2
Donnerstag	19:00 – 20:30	Erwachsene ab 15 Jahren	Chris Cracknell	1

Karate

Dienstag	17:30 – 19:00	4.Kyu bis Dan	Bernd Facklam	1
	19:00 – 20:30	Anfänger 9.Kyu bis 5.Kyu	Beate Kramath	4
Donnerstag	17:30 – 19:00	4.Kyu bis Dan	Bernd Facklam	2
	19:00 – 20:30	Anfänger 9.Kyu bis 5.Kyu	Beate Kramath	2
Freitag	18:00 – 19:30	9.Kyu bis Dan	N.N.	2

Aikido

Montag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	A. Schönauer / J. Senger	2
Donnerstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	A. Schönauer / J. Senger	3

Krav - Maga

Dienstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Bawar / Schmiedeskamp	1
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Bawar / Schmiedeskamp	1

Ryu Kyu Kobujutsu

Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	C. & T. Scharfschwerdt	1
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	C. & T. Scharfschwerdt	4

Dojo

Tae Kwon Do

				Dojo
Montag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene ab 13 J.	Lorenzo Bautista Acuña	3
Mittwoch	17:30 – 19:00	Anfänger ab 13 Jahren	Dirk Heinatz	3
	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene ab 13 Jahren	Dirk Heinatz	2
Freitag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene ab 13 J.	Dirk Heinatz	3

Escrima

Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	4
Mittwoch	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	2

Giron Arnis

Dienstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	F.Büchner / H.Bergmann	2
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	F.Büchner / H.Bergmann	2

Brazilian Jiu Jitsu

Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	J. Bethge	2
Mittwoch	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	J. Bethge	3
Freitag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	J. Sannert	2

Kickboxen

Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Vogt / H. Klessny	3
Dienstag	16:00 – 17:30	Fortgeschrittene bis 18 Jahre	R. Brauße/ K. Chorrosch	2
Mittwoch	17:30 – 19:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Vogt / H. Klessny	1

Tai Chi Chuan

Dienstag	16:00 – 17:30	Tai Chi Chuan	Thomas Börnchen	4
Freitag	19:00 – 20:30	Tai Chi Chuan	Thomas Börnchen	4

Fitness und Gesundheit

Dienstag	20:30 – 22:00	Yoga	Kamala Sharma	4
	17:30 – 18:15	Trampolin-Fitness	Anke Gramckow	4
	20:30 – 22:00	Budo-Power	Wolfgang Müller	1
	Mittwoch	17:00 – 18:00	Rückengymnastik	Janet Loos
	18:00 – 19:00	Rückengymnastik	Janet Loos	4
	Donnerstag	17:30 – 19:30	Yoga	Angelika Stephan
	19:00 – 20:00	Kraftraumeinweisung	Bernd Facklam	
	19:30 – 20:30	Body-Work-Out / Bauch Beine Po	Anja Schollmeyer	4
	Freitag	19:30 – 20:30	Body-Work-Out	Anja Schollmeyer
	20:30 – 22:00	Budo-Power	R. Brauße, K. Chorrosch	1