

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	Alexandra Drews	1
Dienstag	17:30 – 19:00	Fortgeschrittene Jugendliche	Henning Klessny	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	Anke Gramckow	2

Judo

Montag	16:00 – 17:30	6 bis 12 Jahre	Lutz Kalisch	3
Dienstag	16:00 – 17:30	bis 8 Jahre	Stephan Utpatel	1
	17:30 – 19:00	Anfänger / Fortgeschrittene U14 - U20	Kiethe / Windisch	3
Donnerstag	16:00 – 17:30	bis 8 Jahre	Lutz Kalisch	3
	17:30 – 19:00	Anfänger / Fortgeschrittene U11 – U14	Kiethe / Windisch	1

Karate

Dienstag	16:00 – 17:30	Kinder / Jugendliche ab 6 Jahre	Ramona Effenberger	3
Freitag	16:30 – 18:00	Kinder / Jugendliche ab 6 Jahre	Ramona Effenberger	3

Tae Kwon Do

Montag	17:30 – 19:00	Kinder	Lorenzo Bautista Acuña	2
Mittwoch	17:30 – 19:00	Kinder	Lorenzo Bautista Acuña	2
Freitag	17:30 – 19:00	Kinder	Dirk Heintz	4

Aikido

Donnerstag	17:30 – 19:00	Kinder ab 8 Jahre	Peter Prehm	3
------------	---------------	-------------------	-------------	---

Kickboxen

Dienstag	16:00 – 17:30	bis 18 Jahre	O.Hommel	2
----------	---------------	--------------	----------	---

3 x kostenloses Probetraining!

Stand: 03.05.2017

SPORTVEREINIGUNG POLIZEI HAMBURG VON 1920 E.V.

BUDOABTEILUNG

Brazilian Jiu Jitsu

Tae Kwon Do

Krav-Maga

Ju-Jutsu

Judo

Escrima

SV-Kurse

Ryu Kyu Kobujutsu

Thai Chi Chuan

Giron Arnis

Sauna

Yoga

Aikido

Fitness



Carl-Cohn-Str. 41

22297 Hamburg

Tel: 040 / 511 33 81

Fax: 040 / 516 431

E-Mail: info@budocentrum.de

www.budocentrum.de

Trainingsplan für Erwachsene und Jugendliche

Ju-Jutsu				Dojo	Tae Kwon Do				Dojo
Montag	17:30 – 19:00	Kampf	Ulrich Frost	1	Montag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Lorenzo Bautista Acuña	3
	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Lutz Erdmann	1	Mittwoch	17:30 – 19:00	Anfänger	Dirk Heintz	3
	19:00 – 20:30	Senioren	Herry Heyn	4		19:00 – 20:30	Fortgeschrittene	Dirk Heintz	2
Dienstag	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene	Bernd Facklam	3	Freitag	19:30 – 21:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Dirk Heintz	3
	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Rolf Brauße	3	Escrima				
Mittwoch	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene \ \ Anfänger	C.Marek \ \ T.Wießner	1\4	Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	2
	19:00 – 20:30	Kampf	Rolf Brauße	3	Mittwoch	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	2
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	3	Giron Arnis				
Freitag	18:00 – 19:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Christian Marek	1	Dienstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	F.Büchner / H.Bergmann	2
	18:00 – 19:30	Kampf / Anfänger	Wechselnde Trainer	3	Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	F.Büchner / H.Bergmann	2
	19:30 – 20:30	Allkampf Boden	Olaf Hommel	1	Brazilian Jiu Jitsu				
Judo					Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Gözler / J.Bethge	4
Dienstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Stephan Utpatel	2	Mittwoch	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Gözler / J.Bethge	3
Donnerstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Chris Cracknell	1	Freitag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Gözler / R. Wegener	2
Karate					Kickboxen				
Dienstag	17:30 – 19:00	4.Kyu bis Dan	Bernd Facklam	1	Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Vogt / O.Hommel	3
	19:00 – 20:30	Anfänger 9.Kyu bis 5.Kyu	Beate Kramath	4	Dienstag	16:00 – 17:30	bis 18 Jahre	O.Hommel	2
Donnerstag	17:30 – 19:00	4.Kyu bis Dan	Bernd Facklam	2	Mittwoch	17:30 – 19:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Vogt / H.Klessny	1
	19:00 – 20:30	Anfänger 9.Kyu bis 5.Kyu	Beate Kramath	2	Tai Chi Chuan				
Freitag	18:00 – 19:30	9.Kyu bis Dan	N.N.	2	Dienstag	16:00 – 17:30	Tai Chi Chuan	Thomas Börnchen	4
Aikido					Freitag	19:00 – 20:30	Tai Chi Chuan	Thomas Börnchen	4
Montag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Peter Prehm	2	Fitness und Gesundheit				
Donnerstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Peter Prehm	3	Dienstag	18:15 – 19:00	Trampolin-Fitness	Anke Gramckow	4
Krav - Maga						20:30 – 22:00	Budo-Power	Wolfgang Müller	1
Dienstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Bawar / Schmiedeskamp	1	Mittwoch	17:00 – 18:00	Rückengymnastik	Susanne Kaiser	4
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Bawar / Schmiedeskamp	1		18:00 – 19:00	Rückengymnastik	Susanne Kaiser	4
Ryu Kyu Kobujutsu					Donnerstag	17:30 – 19:30	Yoga	Angelika Stephan	4
Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	C. & T. Scharfschwerdt	1		19:00 – 20:30	Krafraumeinweisung	Bernd Facklam	
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	C. & T. Scharfschwerdt	4		19:30 – 20:30	Body-Work-Out / Bauch Beine Po	Anja Schollmeyer	4
					Freitag	19:30 – 20:30	Body-Work-Out	Anja Schollmeyer	2
						20:30 – 22:00	Budo-Power	R.Brauße, K.Chorrosch	1