

Trainingsplan für Kinder und Jugendliche

Budo-Kiddies

| | Tag | Zeit | Alter | Trainer | 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 | 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 | 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 | 16:30 – 18:00 | 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 Heintz | 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 | O.Hommel | 2 |
|----------|---------------|--------------|----------|---|

BJJ Ne-Waza

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

Stand: 02.05.2018

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

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 |
| | 18:00 – 19:30 | 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 |

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 | 19:30 – 21:00 | 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 | A.Gözler / J.Bethge | 2 |
| Mittwoch | 20:30 – 22:00 | Anfänger / Fortgeschrittene | A.Gözler / J.Bethge | 3 |
| Freitag | 20:30 – 22:00 | Anfänger / Fortgeschrittene | A.Gözler / R. Wegener | 2 |

Kickboxen

| | | | | |
|----------|---------------|-----------------------------|--------------------|---|
| Montag | 20:30 – 22:00 | Anfänger / Fortgeschrittene | A.Vogt / O.Hommel | 3 |
| Dienstag | 16:00 – 17:30 | bis 18 Jahre | O.Hommel | 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 |
| | 17:00 – 18:00 | Trampolin-Fitness | Anke Gramckow | 4 |
| | 20:30 – 22:00 | Budo-Power | Wolfgang Müller | 1 |
| Mittwoch | 17:00 – 18:00 | Rückengymnastik | Susanne Kaiser | 4 |
| | 18:00 – 19:00 | Rückengymnastik | Susanne Kaiser | 4 |
| Donnerstag | 17:30 – 19:30 | Yoga | Angelika Stephan | 4 |
| | 19:00 – 20:00 | Krafraumeinweisung | 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 | 2 |
| | 20:30 – 22:00 | Budo-Power | R.Brauße, K.Chorrosch | 1 |