

## Trainingsplan für Kinder und Jugendliche

### Budo-Kiddies

	Tag	Uhrzeit	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	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	Syrene Senobio	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		<b>16:00 – 17:30</b>	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	ab 9 Jahre 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](mailto:info@budocentrum.de)

[www.budocentrum.de](http://www.budocentrum.de)

3x kostenloses Probetraining