



Kinder Sommer- und Ferienpasstrainingsplan 2026

Gültig vom **27.7. bis 23.8.2026**

In den beiden ersten Wochen der Sommerferien findet kein Training statt!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00	Family Fit	Judo	Kickboxen	Ju-Jutsu	Karate
bis	ab 6 Jahren mit Eltern	6 - 10 Jahre	10 - 14 Jahre	6 - 14 Jahre	6 - 14 Jahre
17:30	Sascha Pries	Anna Spuida / Dennis Weber	Sascha Pries	Bernd Facklam / Christian Marek	Ramona Effenberger / Lutz Kalisch
17:30				Judo	
bis				11 - 14 Jahre	
19:00				Hauke Markussen	



Sommer-Trainingsplan 2026

Gültig vom 27.7. bis 23.8.2026

In den beiden ersten Wochen der Sommerferien findet kein Training statt!

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 4	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 4	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 4	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 4	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 4
16:00	Family Fit (ab 6 Jahren mit Eltern) Sascha Pries			Easy Yoga 16:00 - 17:15 Erwachsene Bärbel Münchow	Judo 6 - 10 Jahre A. Spuida / D. Weber				Kickboxen 10 – 14 Jahre Sascha Pries				Ju-Jutsu 6 - 14 Jahre Bernd Facklam				Karate 6 - 14 Jahre R. Effenberger / L. Kalisch			
17:00												Rückengym. Erwachsene Beata Wesolowska 17:00 - 18:00								
17:30	Allkampf / MMA * Erwachsene Joshua Stubbe				Karate Erw. 4. Kyu- Dan Bernd Facklam			Trampolin- Fitness 17:30 – 18:15 Erwachsene Anke Gramckow	Kickboxen Erwachsene U. Frost / R. Brauße	Ju-Jutsu Senior:innen Herry Heyn			Karate Erw. 4. Kyu- Dan Bernd Facklam		Judo Kinder/Jugendl. Hauke Markussen	Yoga * Erwachsene Bärbel Münchow			Krav Maga Erwachsene Isabella Semeraro	
18:00												Rückengym. Erwachsene Beata Wesolowska 18:00 - 19:00					Work Ju Out / Ju-Jutsu * Erwachsene Christian Marek 18:00 - 19:30			
19:00	Taekwondo Erwachsene Lorenzo Acuna	BJJ Fundamentals* Erwachsene Marc Heydorn	Ju-Jutsu Erwachsene Olaf Bertram	Giron Arnis Erwachsene Moritz Kendzia	Krav Maga Erwachsene Farhad Bawar	Karate * Erw. bis 5.Kyu Beate Kramath	Judo Erwachsene Stephan Utpatel	Yoga * Erwachsene A. Quandt / S. Totschek	Ju-Jutsu Erw. Fortgeschr. Cristian Marek	Ju-Jutsu * Erw. Beginnende Hartmut Nadler	BJJ Erwachsene Jiyan Jonsdotter	Taekwondo Erwachsene Lorenzo Acuna	Judo Erwachsene Chris Cracknell	Aikido * Erwachsene Jürgen Senger	Karate * Erw. bis 5. Kyu Beate Kramath	Body Mobility * Erwachsene Sergej David		Taekwondo Erwachsene Lorenzo Acuna Dojo 2 → Dojo 1	BJJ * Erwachsene Jakob Sannert	Taijiquan (Tai Chi Chuan) * Erwachsene Thomas Börnchen
19:30																		Body Workout Erwachsene Beata Wesolowska 19:30 - 20:30		
20:30	Kickboxen Erwachsene Ulrich Frost	Aikido Erwachsene Jürgen Senger	Judo Erwachsene R. Gottwald / M. Etter	Goshindo Erwachsene Hartmut Nadler		Giron Arnis Erwachsene H. Bergmann / P. Hundt	Angewandte SV * Erwachsene Rolf Brauße	Qigong & Taijiquan * Erwachsene T. Börnchen			Allkampf / MMA Erwachsene H. Klessny / R. Brauße	Judo für Nicht-Judo-Ka Erwachsene L. Gallegos Gloria	Krav Maga Erwachsene Farhad Bawar	Judo (Leistungsgr.) Erwachsene Martin Etter		Giron Arnis Erwachsene Moritz Kendzia	Budo Power * Erwachsene Rolf Brauße		Allkampf / MMA Erwachsene Hauke Albers	