

Ferienplan 2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
09:00	Ganzkörpertraining Roman	09:00	Morning Energy Roman	09:00	Ganzkörpertraining Alex	09:00	Morning Energy Alex	09:00	Ganzkörpertraining Alex
10:00-14:00	Freies Training	10:00-12:30	Freies Training	10:00-14:00	Freies Training	10:00-14:00	Freies Training	10:00-14:00	Freies Training
15:30	Budoturnen (3-5 J.) Nina	12:30	Mittagsboxen / -Kickboxen Roman	17:30	Selbstverteidigung/ Ju-Jutsu (5-13 J.) Alex	15:30	Budoturnen (3-5 J.) Nina	17:30	Selbstverteidigung/ Ju-Jutsu (5-13 J.) Alex
16:15	Kickboxen (5-7 J.) Roman	13:30-14:00	Freies Training	18:30	HIIT/ Functional-Training Alex	17:00	Akrobatik (5-13 J.) Alex	18:30	Functional Training Alex
17:00	Kickboxen (8-11 J.) Roman	16:30	Akrobatik (6-12 J.) Roman	19:30	Akrobatik/ Tricking Alex	18:00	Kickboxen Technik Alex	19:30	Krav Maga Alex
18:00	Kickboxen (11-15 J.) Roman	17:30	Rückenfit Roman			19:00	Functional Training Alex		
19:00	Fitness-Kickboxen Roman	18:30	Fitness-Boxen Roman						
20:00	Fit-Power (30min.) Roman	19:30-20:00	Freies Training						
		20:00	Functional Training Roman						

blau Kinder (1-15 Jahre)

schwarz Erwachsene(ab 16 Jahre)

Unsere Kurse finden auch an gesetzlichen Feiertagen und während der Hamburger Schulferien statt.
Bitte beachtet hierfür den gesonderten Trainingsplan.

Jetzt zum Probetraining anmelden!



Melde Dich gerne direkt per
QR-Code für ein Probetraining
bei uns an.

**Butendeichsweg 2,
21129 Hamburg**

@room_no_9
040 87073258
www.roomno9.de

