

Trainingsplan Januar & Februar 2026

Montag	Dienstag	Donnerstag
Morning Energy 09:00 - 09:45 / Roman	Kids Akrobatik (6-12 J.) 16:30 - 17:30 / Roman	Ganzkörpertraining 10:00 - 11:00 / Roman
Budoturnen (3-5 J.) 15:30 - 16:15 / Nina	Rückenfit 17:45 - 18:45 / Roman	Budoturnen (3-5 J.) 15:30 - 16:15 / Roman
Kids Kickboxen (5-7 J.) 16:15 - 17:00 / Roman & Maik	Fitness Boxen 18:45 - 19:45 / Roman	Kids Akrobatik (5-8 J.) 16:15 - 17:00 / Roman
Kids Kickboxen (8-11 J.) 17:00 - 18:00 / Roman & Maik	Functional Training 20:00 - 21:00 / Roman	Kids Akrobatik (9-15 J.) 17:00 - 18:00 / Roman
Kids Kickboxen (11 - 15 J.) 18:00 - 19:00 / Roman & Maik		Kickboxen Technik 18:00 - 19:00 / Roman
Fitness Kickboxen 19:00 - 20:00 / Roman		Functional Training 19:00 - 20:00 / Roman
Fit-Power 20:00 - 20:30 / Roman		Boxen Leistung nach Absprache 20:00 - 21:00 / Roman
		Kurse Erwachsene Kurse Kinder



Jetzt zum Probetraining anmelden!

@room_no._9
 040 87073258
 www.roomno9.de

Room No. 9
Butendeichsweg 2
21129 Hamburg