

Kursplan ab Mai 2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
09:00	Ganzkörpertraining Roman	09:00	Morning Energy Roman	09:00	Ganzkörpertraining Alex	09:00	Morning Energy Alex	09:00	Ganzkörpertraining Alex	09:00	Krabbelspaß mit Eltern (1-4 J.) Lena
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	10:00	Kickboxen (8-15 J.) Fortgeschritten Roman
15:30	Budoturnen (3-5 J.) Nina	12:30	Mittagsboxen / -Kickboxen Roman	16:30	Selbstverteidigung/ Ju-Jutsu (5-8 J.) Alex	15:30	Budoturnen (3-5 J.) Nina	16:30	Selbstverteidigung/ Ju-Jutsu (5-8 J.) Alex	11:00	Lauftraining Roman
16:15	Kickboxen (5-7 J.) Roman	13:30-14:00	Freies Training	17:30	Selbstverteidigung/ Ju-Jutsu (9-15 J.) Alex	16:15	Akrobatik (5-8 J.) Alex	17:30	Selbstverteidigung/ Ju-Jutsu (9-15 J.) Alex	12:30	Functional Training Roman
17:00	Kickboxen (8-11 J.) Roman	16:30	Akrobatik (6-12 J.) Roman	18:30	Selbstverteidigung Alex	17:00	Akrobatik (9-15 J.) Alex	18:30	Functional Training Alex	13:30	Fitness-Boxen / -Kickboxen Roman
18:00	Kickboxen (11-15 J.) Roman	17:30	Rückenfit Roman	19:30	Akrobatik/ Tricking Alex	18:00	Kickboxen Technik Alex	19:30	Krav Maga Alex	14:30	Fit-Power (30min.) Roman
19:00	Fitness-Kickboxen Roman	18:30	Fitness-Boxen Roman			19:00	Functional Training Alex				
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

