



































# NINJUTSU AKADEMIE HAMBURG

## STUNDENPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:30 - 08:30	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 		
10:00 - 11:00	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 		
11:00 - 12:00	TRAINERAKADEMIE	TRAINERAKADEMIE	TRAINERAKADEMIE	TRAINERAKADEMIE	TRAINERAKADEMIE		NINJUTSU KIDS VON 5 - 12 JAHRE 
16:00 - 17:00							NINJUTSU YOUTH VON 11 - 16 JAHRE 
17:00 - 18:00	LITTLE NINJA VON 5 - 8 JAHRE 	NINJUTSU JUNIOR VON 9 - 12 JAHRE 	LITTLE NINJA VON 5 - 8 JAHRE 	NINJUTSU JUNIOR VON 9 - 12 JAHRE 			WAFFENTRAINING  BLACK BELT KURS AB BLAUGURT 
18:00 - 19:00	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU ADVANCED 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 	NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS 			NINJUTSU BASIC INKL. KRAV MAGA DRILLS  NINJUTSU ADVANCED 
19:00 - 20:00	NINJUTSU CONCEPTS 	MMA / THAIBOXEN / NINJUTSU 	NINJUTSU ADVANCED 	NINJUTSU INKL. KRAV MAGA DRILLS 			MMA / BJJ / Ground & Pound 
20:00 - 21:00	THAIBOXEN / BJJ 	FRAUEN SELF-DEFENSE NINJUTSU / KRAV MAGA 		THAIBOXEN AB 20:15 BIS 21:15 			

 Weiß- bis Orangegurt

 Grün- bis Schwarzgurt

 Frei für Alle

 Frauentraining

 Kids Training

Krav Maga Drills sind Bestandteil der Ninjutsu-Einheiten