Öffnungszeiten:
20 min vor und nach den Kurszeiten

Unterrichtsplan

ab 24.01.2025

Montag

Zeit	Matte 1	Tanz 1	Tanz 2	Matte 2
09.00-10.00				
10.00-11.00				
15.00-16.00		15.15-16.00 **Modern Ballett Minis** 3 bis 5 Mascha		15.30-16.15 **Kickbox-minis** 3 und 4 Angi
16.00-17.00	16.15 - 17.15 **Taekwondo** ab 6 A+F Marcel	16.00-16.55 **Modern Ballett** 6 und 7 Mascha		16.20-17.05 **Kickbox-Kids** 5 und 6 Angi
17.00-18.00	17.15-18.15 **Taekwondo** ab 10 A+F Marcel	17.00-18.00 **Modern Dance Kids** 7 bis 9 Mascha	17.15-18.15 **Capoeira** Kids ab 4 Bilu	
18.00-19.00	18.15-19.15 **Taekwondo** ab 14 A+F Marcel	18.00-19.00 **Modern Dance Teens** ab 10 Mascha		
19.00-20.00	19.30-20.30 **Kickboxen** Erwachsene Michael			
20.00-21.30				

Dienstag

Zeit	Matte 1	Tanz 1	Tanz 2	Matte 2
09.00-10.00				
10.00-11.00				
15.00-16.00	15.15-16.00 **Judo-Kids** 4 bis 6 Daniela		Bewegungsparcour Kids bis 6 Jahre	
16.00-17.00	16.00-16.45 **Judo-Kids** 6 bis 9 Daniela	16.15-17.00 **Hip Hop Streetdance** ab 8 Denise		
17.00-18.00	16.45-17.45 **Judo** ab 10 ab Orangegurt Daniela	17.00-18.00 **Hip Hop Streetdance** ab 12 A+F Denise		16.45-17.45 **Karate** Kids ab 6 Max
18.00-19.00	17.45-18.45 **Kickboxen** Jugendliche ab 14 Michael			17.45-18.45 **Karate** Kids ab 10 & Jugendliche Max
19.00-20.00				
20.00-21.30				

Mittwoch

Zeit	Matte 1	Tanz 1	Tanz 2	Matte 2
09.00-10.00				
10.00-11.00				
15.00-16.00	15.30-16.15 **Jiu Jitsu Kids** 4 bis 6 Thomas	15.30-16.15 **kreativer Kindertanz mix** 2,5 bis 4 Slawa		15.15-16.00 **Judo-bärchen** 3 bis 5 Pierre
16.00-17.00	16.15 - 17.15 **Taekwondo** ab 6 A+F Marcel	16.15-17.00 **Zumba-Kids** ab 6 Slawa		16.00-16.45 **Judo** 5 bis 7 A/F 9./8. Kyu Pierre
17.00-18.00	17.15-18.15 **Taekwondo** ab 10 A+F Marcel	17.00-17.45 **Latin-Dance for Kids** Salsa, Cha-Cha-Cha, Rumba, Bachata etc. Slawa	16.45-17.45 **Jiu Jitsu Kids** 6 bis 9 A+F Thomas	16.45-17.45 **Judo** ab 8 bis gelb-orange Pierre
18.00-19.00	18.15-19.15 **Taekwondo** ab 14 A+F Marcel	17.45-18.45 **Hip Hop/ Commercial** ab 10 Janina/ Sebi	17.45 - 18.45 **Kung Fu** Kids 6 bis 10 Kian	17:45-18:45 **Judo** ab 10 ab Orangegurt A+F Pierre
19.00-20.00				
20.00-21.30				

Bei allen grün umrandeten Kursen sind Gesundheitskurse. Teilnehmende Sportler, die 6 und 7 Jahre werden und sind, erhalten von den gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss. Die anderen Altersklassen sind noch in der Beantragungsphase

Donnerstag

Zeit	Matte 1	Tanz 1	Tanz 2	Matte 2
09.00-10.00				
10.00-11.00				
15.00-16.00	15.45-16.30 **Karate Kids** 4 bis 6 Oscar	15.30-16.15 **Hip Hop Breakdance** 3.5 bis 5 Milo		15.15-16.00 **Fit Kids** Koordinations-schulung für 2,5 bis 5 Nadin
16.00-17.00		16.15-17.00 **Hip Hop Breakdance** 6 bis 8 Milo	16.30-17.30 **Karate** Kids 7 bis 9 A Oscar	16.00-16.45 **Yoga Kids** Vorschule & Grundschule Nadin
17.00-18.00	16.45-17.45 **Jiu Jitsu Kids** 6 bis 9 A+F Thomas			16.45-17.30 **Rückenschule** Theorie & Praxis ab 6 Nadin
18.00-19.00	17.45-18.45 **Jiu Jitsu** Kids 10-13 Jugendliche A+F Thomas	17.30-18.30 **Wing Chun** Kids ab 6 Giovanni/Gaia	17.30-18.30 **Karate** Kids ab 10 A+F Oscar	17.30-18.30 **Kickboxen** Kids ab 8 Michael
19.00-20.00	18.45-19.45 **Jiu Jitsu** ab 14 A+F Thomas			
20.00-21.30				

Freitag

Zeit	Matte 1	Tanz 1	Tanz 2	Matte 2
09.00-10.00				
10.00-11.00				
15.00-16.00	15.45-16.30 **Kickbox-minis** 3 bis 6 Oguz			
16.00-17.00	16.30-17.30 **Kickboxen** Kids 7-12 Jahre Oguz	16.30-17.15 **Hip Hop Breakdance** 6 bis8 Sebi		16.00-17.00 **KravMaga Kids** ab 5 Fabian
17.00-18.00	17.30-18.30 **Kung Fu** Kids 7 bis 12 Kian	17.15-18.00 **Hip Hop Breakdance** 4 bis 6 Sebi	16.45-17.30 **Kung Fu Kids** 4 bis 6 Kian	17.00-18.00 **KravMaga SV für Mädchen** Fabian
18.00-19.00	18.30-19.30 **Kung Fu** Jugendliche ab 13 Kian	18.00-19.00 **Hip Hop Breakdance** Kids ab 8 Sebi	17.45-18.45 **Kickboxen** Jugendliche ab 13 Jahre Oguz	18.00-19.00 **KravMaga SV für Frauen** Fabian
19.00-20.00	19.30-20.30 **Kickboxen** Erwachsene Michael			
20.00-21.30				

Samstag

Zeit	Matte 1	Tanz 1	Tanz 2	Matte 2
09.00-10.00	9.30-10.15 **Judo-bärchen** 3 und 4 Cheyenne & Laura	9.30-10.15 **Ballett mix** 4,5 bis 6 Anastasia		09.45-10.30 **Kickbox-minis** 3 und 4 Oguz
10.00-11.00	10.15-11.00 **Judo-Kids** 5 bis 7 Cheyenne & Laura/Pascal	10.15-11.00 **Ballett mix** 3 bis 4 Anastasia	Bewegungsparcour Kids bis 6 Jahre	10.45-11.30 **Kickbox-Kids** 5 und 6 Oguz
15.00-16.00	11.00-12.00 **Judo** ab 8 Cheyenne & Pascal	11.00-11.45 **Ballett mix** ab 2,5 mit Eltern		11.30-12.30 **Kickboxen** Kids 7 bis 12 Oguz
16.00-17.00	12.00-13.00 **Taekwondo** Kids & Jugendl. Marcel	11.45-12.45 **Ballett** ab7 Anastasia		
17.00-18.00				
18.00-19.00				
19.00-20.00				
20.00-21.30				

Änderungen vorbehalten
Mindestteilnehmer pro Kurs: 2

www.senshu.de
info@senshu.de

Sportschule Senshu GmbH
Wismarer Str. 42
Tel: (030) 84 723 104
Fax: (030) 84 723 105