

KST Trainingsplan - Gültig ab: 23. Januar 2023



Montag	18:00 - 19:00 Uhr			
	Kata/Kumite Vereinskader und RKV-Landesstützpunkttraining			
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	19:00 - 20:30 Uhr	
	JUNIORS 1 Gelbgurt bis orange Spitze	JUNIORS 2 Orangegurt bis Braungurt	Erwachsene Anfänger bis Schwarzgurt	
Mittwoch	16:00 - 16:45 Uhr	16:45 - 17:30 Uhr	17:30 - 18:15 Uhr	18:15 - 19:15 Uhr
	FIT KIDS Fitnessprogramm für Kinder von 4 bis 5 Jahre	Karate KIDS 1 Neueinsteiger Anfänger ab 6 Jahre <i>!Halbjährlicher Kursstart!</i>	Karate KIDS 2 Fortgeschrittene ab 6 Jahre	Fördergruppe (Vorstufe Vereinskader)
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	19:15 - 20:45 Uhr	
	JUNIORS 1 Gelbgurt bis orange Spitze	JUNIORS 2 Orangegurt bis Braungurt	Selbstverteidigungskurs Kurstermine lt. Terminkalender	
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	19:00 - 20:30 Uhr	
	Karate KIDS 3 Weißgurt	Karate KIDS 4 gelbe Spitze	Erwachsene Anfänger bis Schwarzgurt	