

KST Trainingsplan - Gültig ab: 01. Januar 2017



Montag	17:00 - 17:45 Uhr Karate KIDS 1 Anfänger / Neueinsteiger ab 6 Jahre	17:45 - 18:30 Uhr Kumite Vereinskader C	18:30 - 19:30 Uhr Kata Vereinskader A/B/C	19:30 - 20:30 Uhr Kumite Vereinskader A/B	
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr JUNIORS 1 Gelbgurt bis orange Spitze	18:00 - 19:00 Uhr JUNIORS 2 Orangegurt bis Braungurt	19:00 - 20:15 Uhr Erwachsene BEGINNERS/ADVANCED Anfänger- bis Blaugurt	20:15 - 21:30 Uhr Erwachsene MASTERS Violett- bis Schwarzgurt	
Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr FIT KIDS Fitnessprogramm für Kinder von 3 bis 5 Jahre	17:00 - 18:00 Uhr Karate KIDS 2 Weiße Spitze	18:00 - 19:00 Uhr Kumite Vereinskader C	19:00 - 20:00 Uhr Kata Vereinskader A/B/C	20:00 - 21:00 Uhr Kumite Vereinskader A/B und regionales Kumite- Wettkampftraining für RKV-Vereine
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr JUNIORS 1 Gelbgurt bis orange Spitze	18:00 - 19:00 Uhr JUNIORS 2 Orangegurt bis Braungurt	19:00 - 20:15 Uhr Erwachsene BEGINNERS/ADVANCED Anfänger- bis Blaugurt	20:15 - 21:30 Uhr Erwachsene MASTERS Violett- bis Schwarzgurt	
Freitag	17:15 - 18:15 Uhr Karate KIDS 3 Weißgurt	18:15 - 19:15 Uhr Karate KIDS 4 gelbe Spitze	19:30 - 21:00 Uhr SV Sondertraining nur an vereinbarten Terminen nur für Mitglieder, Termine siehe Terminliste!		