KST Trainingsplan - Gültig ab: 01. August 2025

Montag		**17:00 - 18:00 Uhr** JUNIORS EINSTEIGER 10 - 14 Jahre *Anfänger*	**18:00 - 19:00 Uhr** JUNIORS 3 ab Grüngurt	**19:00 - 20:30 Uhr** Vereinskader und RKV-Landesstützpunkttraining	
Dienstag		**17:00 - 18:00 Uhr** JUNIORS 1 Gelbgurt bis orange Spitze	**18:00 - 19:00 Uhr** JUNIORS 2 Orangegurt bis grüne Spitze	**19:00 - 20:30 Uhr** Erwachsene ab 15 Jahre *Anfänger bis Schwarzgurt*	
Mittwoch	**16:00 - 16:45 Uhr** FIT KIDS Karate-/Fitnessprogramm für 4-5 jährige Kinder	**17:00 - 18:00 Uhr** Karate KIDS 1 Anfänger ab 6 Jahre ***!Halbjährlicher Kursstart!***	**18:15 - 19:45 Uhr** Vereinskader und RKV-Landesstützpunkttraining		
Donnerstag		**17:00 - 18:00 Uhr** JUNIORS 1 Gelbgurt bis orange Spitze	**18:00 - 19:00 Uhr** JUNIORS 2 Orangegurt bis grüne Spitze	**19:00 - 20:00 Uhr** JUNIORS 3 ab Grüngurt	**20:15 - 21:45 Uhr** Selbstverteidigungskurs Kurstermine lt. Terminkalender
Freitag	**16:00 - 17:00 Uhr** Karate KIDS 2 weiße Spitze/weiße Doppelspitze	**17:00 - 18:00 Uhr** Karate KIDS 3 Weißgurt	**18:00 - 19:00 Uhr** Karate KIDS 4 gelbe Spitze	**19:00 - 20:30 Uhr** Erwachsene ab 15 Jahre *Anfänger bis Schwarzgurt*	