## KST Trainingsplan - Gültig ab: 01. August 2025



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