# KST Trainingsplan - Gültig ab: 01. Februar 2024

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Montag | | **17:00 - 18:00 Uhr**<br>JUNIORS EINSTEIGER<br>10 - 14 Jahre<br>*Anfänger* | **18:00 - 19:30 Uhr**<br>Kumite Vereinskader<br>und RKV-Landesstützpunkttraining | | |
| Dienstag | | **17:00 - 18:00 Uhr**<br>JUNIORS 1<br>Gelbgurt bis orange Spitze | **18:00 - 19:00 Uhr**<br>JUNIORS 2<br>Orangegurt bis Braungurt | **19:00 - 20:30 Uhr**<br>Erwachsene<br>Anfänger bis Schwarzgurt | |
| Mittwoch | **16:00 - 16:45 Uhr**<br>FIT KIDS<br>Karate-/Fitnessprogramm für 4-5 jährige Kinder | **16:45 - 17:30 Uhr**<br>Karate KIDS 1<br>Anfänger ab 6 Jahre<br>***!Halbjährlicher Kursstart!*** | **17:30 - 18:30 Uhr**<br>Kata Vereinskader I<br>und RKV-Landesstützpunkttraining | **18:30 - 19:30 Uhr**<br>Kata Vereinskader II<br>und RKV-Landesstützpunkttraining | **19:30 - 20.30 Uhr**<br>Kumite Vereinskader<br>und RKV-Landesstützpunkttraining |
| Donnerstag | | **17:00 - 18:00 Uhr**<br>JUNIORS 1<br>Gelbgurt bis orange Spitze | **18:00 - 19:00 Uhr**<br>JUNIORS 2<br>Orangegurt bis Braungurt | **19:15 - 20:45 Uhr**<br>Selbstverteidigungskurs<br>Kurstermine lt. Terminkalender | |
| Freitag | **16:15 - 17:00 Uhr**<br>Karate KIDS 2<br>weiße Spitze/weiße Doppelspitze | **17:00 - 18:00 Uhr**<br>Karate KIDS 3<br>Weißgurt | **18:00 - 19:00 Uhr**<br>Karate KIDS 4<br>gelbe Spitze | **19:00 - 20:30 Uhr**<br>Erwachsene<br>Anfänger bis Schwarzgurt | |