

KST Trainingsplan - Gültig ab: 01. Januar 2022



Montag					ab 19:00 Uhr Kumite 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 Braungurt	19:00 - 20:30 Uhr Erwachsene Anfänger bis Schwarzgurt	
Mittwoch	16:00 - 16:45 Uhr FIT KIDS Fitnessprogramm für Kinder von 4 bis 5 Jahre	16:45 - 17:30 Uhr Karate KIDS 1 Neueinsteiger Anfänger ab 6 Jahre <i>!Halbjährlicher Kursstart!</i>	17:30 - 18:15 Uhr Karate KIDS 1 Fortgeschrittene ab 6 Jahre	18:15 - 19:00 Uhr Karate KIDS 2	ab 19:00 Uhr Kumite 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 Braungurt		
Freitag		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 Anfänger bis Schwarzgurt	nach Vereinbarung Individualtraining Vereinskader- und Landesstützpunktathleten