

TRAININGSPLAN KSU-Team Steiner

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00						ab 10:00 Uhr möglich Privatstunde nach Vereinbarung	Sonn- und Feiertags geschlossen
16:15							
16:30							
16:45							
17:00					17:00 - 20:30 Nach Absprache Gürtel- und Wettkampf- vorbereitung Alle Kampfsportarten		
17:15							
17:30		17:30 - 18:45		17:30 - 18:45			
17:45		Kickboxen / ITF Tea Kwon Do Kinder / Jugend (12 bis 16 Jahre)		Kickboxen / ITF Tea Kwon Do Kinder / Jugend (12 bis 16 Jahre)			
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15			
19:15	All Style Karate inkl. Selbstverteidigung Erwachsene	Kickboxen / ITF Tea Kwon Do Erwachsene	All Style Karate inkl. Selbstverteidigung Erwachsene	Kickboxen / ITF Tea Kwon Do Erwachsene			
19:30							
19:45							
20:00							
20:15	20:15 - 21:30	20:15 - 21:30	20:15 - 21:30	20:15 - 21:30			
20:30	Frauen Boxen (Oriental Boxing) Erwachsene	Privatstunde nach Vereinbarung	Frauen Boxen (Oriental Boxing) Erwachsene	Privatstunde nach Vereinbarung			
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

**Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet! Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Der Trainingsbetrieb ist auch in den Schulferien aufrecht!**