

# TRAININGSPLAN KSU-Team Steiner

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