

# TRAININGSPLAN KSU-Team Steiner

| Uhrzeit | Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag |  |
|---------|---|---|---|---|---|--|---------|--|
| 17:00   |   |   |   |   | 17:00 - 20:30<br>Nach Absprache<br><br>Gürtel- und<br>Wettkampf-<br>vorbereitung<br><br>Alle<br>Kampfsportarten | Privatstunde<br>nach Vereinbarung<br>ab 10:00 Uhr<br>möglich |         |  |
| 17:15   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 17:30   | 17:30 - 18:45<br>Dojo 1<br>Privatstunde<br>nach Vereinbarung                          | 17:30 - 18:45<br>Dojo 1<br>Kickboxen /<br>ITF Tea Kwon Do<br>Kinder / Jugend<br>(12 bis 16 Jahre) | 17:30 - 18:45<br>Dojo 1<br>Privatstunde<br>nach Vereinbarung                          | 17:30 - 18:45<br>Dojo 1<br>Kickboxen /<br>ITF Tea Kwon Do<br>Kinder / Jugend<br>(12 bis 16 Jahre) |   |  |         |  |
| 17:45   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 18:00   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 18:15   | 17:30 - 18:45<br>Dojo 2<br>Privatstunde<br>nach Vereinbarung                          | 17:30 - 18:45<br>Dojo 2<br>Orientelboxen<br>Kinder / Jugend<br>(12 bis 16 Jahre)                  | 17:30 - 18:45<br>Dojo 2<br>Privatstunde<br>nach Vereinbarung                          | 17:30 - 18:45<br>Dojo 2<br>Orientelboxen<br>Kinder / Jugend<br>(12 bis 16 Jahre)                  |   |  |         |  |
| 18:30   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 18:45   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 19:00   | 19:00 - 20:15<br>Dojo 1<br>All Style Karate inkl.<br>Selbstverteidigung<br>Erwachsene | 19:00 - 20:15<br>Dojo 1<br>Kickboxen /<br>ITF Tea Kwon Do<br>Erwachsene                           | 19:00 - 20:15<br>Dojo 1<br>All Style Karate inkl.<br>Selbstverteidigung<br>Erwachsene | 19:00 - 20:15<br>Dojo 1<br>Kickboxen /<br>ITF Tea Kwon Do<br>Erwachsene                           |   |  |         |  |
| 19:15   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 19:30   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 19:45   | 19:00 - 20:15<br>Dojo 2<br>Frauen Boxen<br>Auspowertraining<br>Erwachsene             | 19:00 - 20:15<br>Dojo 2<br>Orientelboxen<br>Erwachsene  | 19:00 - 20:15<br>Dojo 2<br>Frauen Boxen<br>Auspowertraining<br>Erwachsene             | 19:00 - 20:15<br>Dojo 2<br>Orientelboxen<br>Erwachsene  |   |  |         |  |
| 20:00   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 20:15   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 20:30   |   |   |   |   |   |  |         |  |
| 20:45   |   |   |   |   |   |  |         |  |

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