

TRAININGSPLAN KSU-Team Steiner

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