

# TRAININGSPLAN KSU-Team Steiner

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00						Privatstunde nach Vereinbarung ab 10:00 Uhr möglich	
17:15							
17:30		17:30 - 18:45 Dojo 1 Kickboxen / ITF Tae Kwon Do Kinder / Jugend (10 bis 17 Jahre)		17:30 - 18:45 Dojo 1 Kickboxen / ITF Tae Kwon Do Kinder / Jugend (10 bis 17 Jahre)			
17:45							
18:00					Freies Training nach Vereinbarung		
18:15		17:30 - 18:45 Dojo 2 Orientelboxen Kinder / Jugend (10 bis 17 Jahre)		17:30 - 18:45 Dojo 2 Orientelboxen Kinder / Jugend (10 bis 17 Jahre)			
18:30			18:30 - 19:45 Dojo 1 All Style Karate inkl. Selbstverteidigung Erwachsene  (ALLE 14 TAGE)				
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 Kickboxen / ITF Tae Kwon Do Erwachsene			
19:30			18:30 - 19:45 Dojo 2 Frauen Boxen Auspowertraining Erwachsene				
19:45		19:00 - 20:15 Dojo 2 Orientelboxen Erwachsene		19:00 - 20:15 Dojo 2 Orientelboxen 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!

Jedoch sind in den Ferien die Jugend und Erwachsenen bei einem gemeinsamen Training (18:30 bis 19:45 Uhr)