

TRAININGSPLAN KSU-Team Steiner

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00	Einlass ist ab 17:20 Uhr				17:00 - 19:00 Jugend ab 12 Jahre und Erwachsene Kampfmannschaft Turnier Vorbereitung MMA Light Grappling Brazilian Jiu Jitsu Selbstverteidigung Formen - Tae Kwon Do - Karate		
17:15							
17:30	17:30 - 18:45	17:30 - 18:45	17:30 - 18:45	17:30 - 18:45			
17:45	Jugend ab 12 Jahre	Jugend ab 12 Jahre	Jugend ab 12 Jahre	Jugend ab 12 Jahre			
18:00	Gürtel-training All Style Karate	Tae Kwon Do Kickboxen	All Style Karate	Tae Kwon Do Kickboxen			
18:15			17:45 bis 18:45				
18:30			Vinyasa Yoga				
18:45	Einlass ist ab 18:50 Uhr						
19:00	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15			
19:15	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene			
19:30	Frauen-boxen All Style Karate	Tae Kwon Do Kickboxen	Frauen-boxen All Style Karate	Tae Kwon Do Kickboxen	Leichtkontakt Kickleight Pointfight Orientalboxen Karate Kumite		
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							

All Style Karate:

Selbstverteidigung, Kudo, MMA, Waffen usw.

Kickboxen:

K1, Thaiboxen, Leichtkontakt, Pointfight, Orientalboxen usw.

Tae Kwon Do:

ITF und WTF

Frauenboxen:

Boxen, Orientalboxen, Auspowertraining usw.

Vinyasa Yoga:

dynamische Variante von Yoga.

Turnier Vorbereitung

Nur für Kampfmannschaft!

Bis jeweils Donnerstag Abend muss
selbstständig bekannt gegeben werden,
wer am Freitag zum Training kommt.

Sollten zu wenig sein werden diese Informiert,
das kein Training stattfindet.

Info: