

# Trainingsplan Karate/Kickboxen gültig ab 06.09.2021

## Montag:

15:45 – 16:45 Uhr	Bambini-Karate 4-6 Jahre
16:45 – 18:00 Uhr	Kickboxen 11-15 Jahre
18:15 – 19:30 Uhr	Kickboxen Damen ab 16 Jahre
20:00 – 21:15 Uhr	Karate Erwachsene 9. – 7. Kyu

## Dienstag:

15:45 – 17:00 Uhr	Karate Mittelstufe ab 7. Kyu (Jugend)
17:15 – 18:30 Uhr	Karate Kinder 9. – 7. Kyu
20:00 – 21:15 Uhr	Karate Erwachsene ab 6. Kyu

## Mittwoch:

17:00 – 18:00 Uhr	Wettkampftraining Kinder
18:00 – 19:15 Uhr	Wettkampftraining Kumite fortgeschritten
19:30 – 21:00 Uhr	Kickboxen Herren

## Donnerstag:

16:45 – 18:00 Uhr	Karate Kinder 9. – 7. Kyu
18:00 – 19:30 Uhr	Karate Erwachsene ab 6. Kyu
20:00 – 21:15 Uhr	Karate Erwachsene 9. – 7. Kyu

## Freitag:

15:45 – 17:00 Uhr	Karate Kinder 9. – 7. Kyu
17:15 – 18:30 Uhr	Karate Mittelstufe ab 7. Kyu (Jugend)
18:30 - 19:45 Uhr	Kata-Spezial ab 5. Kyu

## Samstag:

09:00 – 10:15 Uhr	Grundkurs Karate Kinder
-------------------	-------------------------

