

# KSM - TRAININGSPLAN SCHWEINFURT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
16.45 - 17.30 Wolf Kids ( 3 - 6 )	17.30 - 18.30 Shotokan Karate ab 7	17.00 - 18.00 Karate Kumite ( ab 6 )	16.45 - 17.30 Wolf Kids ( 3 - 6 )	16.30 - 17.30 Kickboxen Kids ab 7
17.45 - 18.45 Power Marterial Arts ( ab 6 )	18.30 - 19.30 Shotokan Kartate Fortgeschrittene ab 7	18.00 - 19.00 Wushu Sanda Kids ab 7	17.45 - 18.45 Power Marterial Arts ( ab 6 )	17.30 - 18. 30 Shotokan Karate ab 7- 99
18.45 - 20.15	19.00 - 20.00 Wushu Sanda ab 14	18.00 - 19.00 Kickboxen Kids ab 7	19.00 - 20.00 Wushu Sanda ab 14	17.00 - 18.00 Wushu Sanda Kids ab 7
	19.00 - 20.0 Krav Maga	19.15 - 20.15 MMA Stand - & Bodenkampf ab 14	19.00 - 20.00 Krav Maga	18.30 - 20.00 Kickboxen ab 14

Alters Einteilung	Kinder 3 - 6 Jahre (Ende)	Kinder 6 - 7 Jahre (Ende)	Teens ab 7 Jahre	Ab 14 Jahre	Im Testlauf
-------------------	---------------------------	---------------------------	------------------	-------------	-------------