

Trainingsplan

Während der Schulferien, inklusive angrenzender Wochenenden, gelten abweichende Trainingszeiten.

Stand 11.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 – 18:30 Kinder ab 6 Jahre Unter- & Mittel- stufe ab 8. Kyu	20:00 – 21:30 ab 14 Jahre Unter- & Mittel- stufe 9. - 4. Kyu	19:30 – 21:00 ab 14 Jahre Mittel- & Ober- stufe ab 6. Kyu	11:00 – 12:30 Senioren	17:00 – 18:30 Kinder ab 6 Jahre Anfänger bis Mittelstufe 18:00 – 19:30 ab 14 Jahre Anfänger & Unterstufe bis 7. Kyu 19:30 – 21:00 ab 14 Jahre Mittel- & Ober- stufe ab 6. Kyu	10:00 – 11:00 Minis ab 5 Jahre & Anfänger ab 6 Jahre 11:00 – 12:15 Kinder ab 6 Jahre Unter- & Mittel- stufe ab 9. Kyu 14:30 – 16:00 nur in ungerader KW Katatraining* ab 7. Kyu 14:00 – 16:00 nur in gerader KW SV & Bunkai* ab 16 Jahre	9:00 – 10:00 nur in ungerader KW alle 27 Katas 10:00 – 11:30 Prüfungs- vorbereitung Mittel- & Ober- stufe ab 6. Kyu

Rot Sportzentrum Sankt Augustin, Grantham-Allee 27, 53757 Sankt Augustin

Blau Albert-Einstein-Gymnasium, Gymnastikhalle 3, Alte Marktstr. 7, 53757 Sankt Augustin

* pausiert bis auf Weiteres

