

# Trainingsplan

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

Stand 11.09.2025

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

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