

BSC Trainingszeiten ab 01.01.2026

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Dojo/Raum	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
09:30 10:30			Krav Maga Beginners				Karate ab 35 alle Kyu				Krav Maga Fighting/Sparring
12:15 13:15											Spezielle Kurse für Krav Maga für Karate siehe separate Jahrespläne
16:45 17:45	Karate 5-7 alle Kyu	Karate 5-7 alle Kyu			Karate 5-7 alle Kyu	Karate 5-7 alle Kyu					
17:45 18:45	Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu	Karate / LS Kumite	Krav Maga Junior / Basic	Karate 8-13 ab 8. Kyu	Karate 8-13 Ku-Ka	Karate / LS Kumite		Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu	
19:00 20:00	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu	Krav Maga alle Level	Krav Maga alle Level	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu	Krav Maga alle Level	Krav Maga alle Level	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu	
20:00 21:00	Karate / LS Kumite		Krav Maga Basic	Krav Maga Basic	Karate / LS Kumite	Krav Maga Beginners	Krav Maga Adv/Instr	Krav Maga Adv/Instr	Karate ab 14 Kata		

Karate	Kinder ab 5-7/8-13 Jahre	Jugend/Erwachsene ab 14 J	Erwachsene ab 35 Jahren	LeistungsSport/Wettkampf	OberStufe Braun-/Schwarzgurt	
Krav Maga	Basic 1 - 3	Advanced 1 - 3 / Instr.	Basic / Einsteiger	Training 1 x Mt Sparring alle Level		
Fitness				Mo-Fr/09-1200/1630-21 Uhr, Sa/0830-1100 Uhr geöffnet		