

BSC Trainingszeiten ab 01.01.2023

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

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/09-1330/1630-21 Uhr, Sa/0830-1230 Uhr geöffnet		