

BSC Trainingszeiten ab 01.01.2019

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
09:30/10:00 10:30/12:00			Karate / LS LSF/Kondition	Karate / LS LSF/Kondition			Karate ab 35 alle Kyu	Karate / LS LSF/Kondition			Krav Maga Instr / Sparring
12:15 13:15											Spezielle Kurse für Krav Maga für Karate für Tai Chi siehe separate Jahrespläne
16:45 17:45	Karate 5-7 alle Kyu	Karate 5-7 alle Kyu	Karate / LS Kumite / PS	Karate / LS Kata / LS	Karate 5-7 alle Kyu	Karate 5-7 alle Kyu	Karate / LS Kumite / PS	Karate / LS Kata / LS		Karate / LS Kata / LS	
17:45 18:45	Karate 8-13 ab 7. Kyu	Karate 8-13 bis 8. Kyu	Karate / LS Kondition	Krav Maga Junior / Basic	Karate 8-13 ab 8. Kyu	Karate 8-13 Ku-Ka	Karate / LS Kondition		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 ab 35 alle Kyu	Karate / LS Kumite Shobu	Karate ab 14 alle Kyu	Krav Maga alle Level	Tai Chi alle Level	Karate ab 14 ab 3. Kyu	Karate ab 14 bis 4. Kyu	
20:00 21:00	Karate / LS Kumite Shobu		Krav Maga Basic		Krav Maga Basic	Karate / LS Kumite Shobu	Krav Maga Adv/Instr	Krav Maga Ein-Kurs	Karate / OS Instr / Dan		

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 für Instruktoren am Samstag 10-12 Uhr	
Tai Chi	Tai Chi Kurz- und Langform	Einsteiger	Fitness	Mo-Fr/09-1330/1630-21 Uhr, Sa/0830-1230 Uhr geöffnet	