

# Sportivo Trainingsplan

Montag

10:00  
Karate

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

10:30  
Gymnastik

Freitag

10:00  
Karate

Sonntag

11:00 - 14:00  
freies Training

15:00

## Kindertraining

18:00  
**Jugendliche**  
Kumite

18:00  
**Kindertraining**

18:00  
**Jugendliche**  
Oberstufe

18:00  
**Jugendliche**  
Kata

18:00  
**Kindertraining**

19:00  
Oberstufe

19:00  
Mittelstufe

19:00  
Kumite

19:00  
Mittelstufe

18:30  
Oberstufe

20:15  
Unterstufe

20:15  
K-Bo

20:15  
Unterstufe

20:15  
K-Bo

