



Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

KCSO – Nachrichten 05- 2017

Mitteilungsblatt des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

1. Vorsitzender Steining Robert Hirzau 65a, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531

E-Mail: info@kcsev.de www.kcsev.de

Aktualisierungsdatum: ->2<- 30.09.2017

Oktober 2017	
1 So	
2 Mo	
3 Di	Feiertag kein Training
4 Mi	
5 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr % Kobudo ab 20:15 Uhr
6 Fr	
7 Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
8 So	
9 Mo	
10 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (1)
11 Mi	
12 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr % Kobudo ab 20:15 Uhr
13 Fr	
14 Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
15 So	Mantelsonntag in Osterhofen
16 Mo	
17 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (2)
18 Mi	
19 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr % Kobudo ab 20:15 Uhr
20 Fr	
21 Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
22 So	
23 Mo	
24 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (3)
25 Mi	
26 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr kein Kobudotraining ---- Karatestammtisch ab 20:40 Uhr
27 Fr	
28 Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
29 So	
30 Mo	
31 Di	Herbstferien kein Training

November 2017	
1 Mi	
2 Do	Herbstferien kein Training
3 Fr	
4 Sa	Herbstferien kein Training
5 So	
6 Mo	
7 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (4)
8 Mi	
9 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr % Kobudo ab 20:15 Uhr
10 Fr	
11 Sa	Oberpfälzer Karagames in Burglengenfeld (kein Training)
12 So	
13 Mo	
14 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (5)
15 Mi	
16 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr % Kobudo ab 20:15 Uhr
17 Fr	
18 Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
19 So	
20 Mo	
21 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (6)
22 Mi	
23 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr % Kobudo ab 20:15 Uhr
24 Fr	
25 Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
26 So	
27 Mo	
28 Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre 20:20 - 21:05 Uhr (7)
29 Mi	
30 Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr kein Kobudotraining ---- Karatestammtisch ab 20:40 Uhr

Trainingsort: Dienstag und Donnerstag Realschulturnhalle Osterhofen, Seewiesen 10

Dienstag

** Training, Schüler ab weiß, Jugend & Erwachsene ab weißgelb
Schüler Neueinsteiger (9-13Jahre) (ab 10.Oktober) 17:15–18:30 Uhr
Schüler weiß + weißgelb (9-13Jahre) 17:30–18:30 Uhr
Schüler gelb Grundstufe (9-13 Jahre) 17:30-18:30 Uhr
Schüler Fortgeschrittene und Auswahl (9-13Jahre) 17:30-18:30 Uhr
Jugendliche Neueinsteiger (14 - 17 Jahre) 18:30 – 20:00 Uhr

Jugend ab weißgelb (14 - 17 Jahre 19:00 - 20:15 Uhr
Erwachsene ab weißgelb (ab 18 Jahre) 19:00 - 20:15 Uhr

Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre 20:20-21:05 Anmeldung erforderlich

Donnerstag

Donnerstagstraining
Kinder Neueinsteiger 5 - 8 Jahre (ab 05.Oktober) 16:30 - 17:15 Uhr
Kinder weiß-Weißgelb (5 - 8 Jahre) 17:15 – 18:00 Uhr
Kinder ab weißgelb 5 - 8 Jahre 18:00 - 18:50 Uhr

Gesundheitssport **Neueinsteiger ab etwa 40 Jahre** 18:45 – 20.15 Uhr

Erwachsene **Neueinsteiger** (18 - 40 Jahre) 18:45 – 20:15 Uhr

\$\$ Erwachsene weiß + weißgelb (18 - 40 Jahre) 19:00 – 20:15 Uhr

\$\$ Gesundheitssport für Senioren Fortgeschrittene 19:00 – 20:15 Uhr

% Kobudo Training für **Neueinsteiger ab 14 Jahre 20:15 -21 Uhr**

Trainingsort: Samstag Hallenbadturnhalle Osterhofen, Seewiesen

Jugend ab weiß1 (14 - 17 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr
Erwachsene ab weiß1 (ab 18 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr

Kinder ab gelb (5 - 8 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr
Schüler ab weiß1 (9-13 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr