



Karate Club Seibukan e.V.  
Osterhofen

# KCSO – Nachrichten 05- 2018

Mitteilungsblatt des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

1. Vorsitzender Steinger Robert Falkensteinstraße 21, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531

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

**Aktualisierungsdatum: ->1<- 20.09.2018**

Oktober 2018	
1	Mo
2	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr
3	Mi
4	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
5	Fr
6	Sa Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
7	So
8	Mo
9	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 1
10	Mi
11	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
12	Fr
13	Sa Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
14	So <b>Mantelsonntag in Osterhofen</b>
15	Mo
16	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 2
17	Mi
18	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
19	Fr
20	Sa Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
21	So
22	Mo
23	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 3
24	Mi
25	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Karate Stammtisch (Ort wird im Training bekanntgegeben) ab 20:30 Uhr
26	Fr
27	Sa Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
28	So
29	Mo
30	Di Herbstferien (kein Training)
31	Mi

November 2018	
1	Do Herbstferien (kein Training)
2	Fr
3	Sa Herbstferien (kein Training)
4	So
5	Mo
6	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 4
7	Mi
8	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
9	Fr
10	Sa <b>kein Training --&gt; Seibukan Cup in Teisnach</b>
11	So
12	Mo
13	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 5
14	Mi
15	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
16	Fr
17	Sa Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
18	So <b>Karate&amp;Kobudo LG in Kelheim mit Kata Meisterschaft</b>
19	Mo
20	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 6
21	Mi
22	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
23	Fr
24	Sa Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
25	So
26	Mo
27	Di ** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:15 Uhr Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14J ab 20:15 Uhr 7
28	Mi
29	Do ## Karatetraining Realschulturnhalle ab 16:30 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 18:45 Uhr Karate Stammtisch (Ort wird im Training bekanntgegeben) ab 20:30 Uhr
30	Fr

<b>Trainingsort: Dienstag und Donnerstag Realschulturnhalle Osterhofen, Seewiesen 10</b>	
<b>Dienstag</b>	<b>Donnerstag</b>
** Training, Schüler ab weiß, Jugend & Erwachsene ab weißgelb	<b>## Donnerstagstraining</b>
Schüler <b>Neueinsteiger</b> (9-13Jahre) 17:15–18:20 Uhr	Kinder <b>Neueinsteiger</b> 5 - 8 Jahre 16:30 - 17:15 Uhr
Schüler weiß + weißgelb (9-13Jahre) 17:30–18:30 Uhr	Kinder weiß 0 (5 - 8 Jahre) 17:15 – 18:00 Uhr
Schüler gelb Grundstufe (9-13 Jahre) 17:30-18:30 Uhr	Kinder ab weißgelb + gelb 5 - 8 Jahre 18:00 - 18:45 Uhr
Schüler Fortgeschrittene und Auswahl (9-13Jahre) 18:00-19:00 Uhr	
	Gesundheitssport <b>Neueinsteiger</b> ab etwa 40 Jahre 18:55 – 20:15 Uhr
Jugendliche <b>Neueinsteiger</b> (14 - 17 Jahre) 18:30 – 19:30 Uhr	
	\$\$ . Erwachsene weiß + weißgelb (18 - 50 Jahre) 19:00 – 20:15 Uhr
Jugend ab weißgelb (14 - 17 Jahre) 19:00 - 20:15 Uhr	
Erwachsene ab weißgelb (ab 18 Jahre) 19:00 - 20:15 Uhr	\$\$ . Gesundheitssport für Senioren Fortgeschrittene 19:00 – 20:15 Uhr
Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre 20:20-21:10 Uhr	
<b>Donnerstags Kobudo Training ab 14 Jahre (auch für Neueinsteiger) 20:15-21:00 Uhr</b>	
<b>Trainingsort: Samstag Hallenbadturnhalle Osterhofen, Seewiesen</b>	
Jugend ab weiß1 (14 - 17 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr	Kinder ab gelb (5 - 8 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr
Erwachsene ab weiß1 (ab 18 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr	Schüler ab weiß-gelb (9-13 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr