



KCSO – Nachrichten 03/24

Mitteilungsblatt des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

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

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

Aktualisierungsdatum: ->1<- 30.03.2024

April 2024	
1	Mo
2	Di Osterferien (kein Training)
3	Mi
4	Do Osterferien (kein Training)
5	Fr
6	Sa Osterferien (kein Training)
7	So
8	Mo
9	Di Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:45 Realschul Turnhalle **Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle Kobudo Neueinsteiger-Kurs ab 20:15 Hallenbad Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
10	Mi
11	Do Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:00 Realschul Turnhalle ## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle Gesundheitssport Neueinsteiger-Kurs ab 19:00 Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle
12	Fr
13	Sa Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
14	So
15	Mo
16	Di Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:45 Realschul Turnhalle **Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle Kobudo Neueinsteiger-Kurs ab 20:15 Hallenbad Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
17	Mi
18	Do Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:00 Realschul Turnhalle ## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle Gesundheitssport Neueinsteiger-Kurs ab 19:00 Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle
19	Fr
20	Sa Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
21	So
22	Mo
23	Di Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:45 Realschul Turnhalle **Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle Kobudo Neueinsteiger-Kurs ab 20:15 Hallenbad Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
24	Mi
25	Do Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:00 Realschul Turnhalle ## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle Gesundheitssport Neueinsteiger-Kurs ab 19:00 Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle Budo Stammtisch ab 20:40 Uhr
26	Fr
27	Sa Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
28	So
29	Mo
30	Di Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:45 Realschul Turnhalle **Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle Kobudo Neueinsteiger-Kurs ab 20:15 Hallenbad Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle \$\$ SV Kurs Frauen ab 14 Jahre 20:30 Uhr Hallenbad Turnhalle

Mai 2024	
1	Mi
2	Do Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:00 Realschul Turnhalle ## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle Gesundheitssport Neueinsteiger-Kurs ab 19:00 Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle
3	Fr
4	Sa Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
5	So
6	Mo
7	Di Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:45 Realschul Turnhalle **Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle Kobudo Neueinsteiger-Kurs ab 20:15 Hallenbad Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
8	Mi
9	Do Feiertag (kein Training)
10	Fr
11	Sa Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
12	So
13	Mo
14	Di Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:45 Realschul Turnhalle **Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle Kobudo Neueinsteiger-Kurs ab 20:15 Hallenbad Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
15	Mi
16	Do Karate Neueinsteiger-Kurs ab 17:00 Realschul Turnhalle ## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle Gesundheitssport Neueinsteiger-Kurs ab 19:00 Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle Budo Stammtisch ab 20:40 Uhr
17	Fr
18	Sa Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
19	So
20	Mo
21	Di Pfingstferien (kein Training)
22	Mi
23	Do Pfingstferien (kein Training)
24	Fr
25	Sa Pfingstferien (kein Training)
26	So
27	Mo
28	Di Pfingstferien (kein Training)
29	Mi
30	Do Pfingstferien (kein Training)
31	Fr

Dienstag Realschul Turnhalle --> Karate Training

**Dienstagstraining
** Training, Schüler ab gelb, Jugend & Erwachsene ab weißgelb
Schüler RS Halle (10-13 Jahre) 17:45-19:00 Uhr
Schüler Neueinsteiger RS Halle (10-13 Jahre) 17:45-19:00 Uhr

Jugendliche RS Halle (14 - 17 Jahre) 17:45 - 19:00 Uhr
Jugendliche Neueinsteiger RS Halle (14 - 17 Jahre) 17:45 - 19:00 Uhr
Erwachsene RS Halle ab gelb (ab 18 Jahre) 19:00 - 20:15 Uhr
Erwachsene Neueinsteiger RS Halle (ab 18 Jahre) 19:00 - 20:00 Uhr

\$\$ Selbstverteidigung/Selbstbehauptungs Kurs für Frauen ab 14 Jahre
7 Einheiten in der Hallenbad Turnhalle 20:30-21:30 Uhr Anmeldung erforderlich

Trainingsort Hallenbad Turnhalle Osterhofen Seewiesen --> Karate & Kobudo
Karate Samstag
Jugend ab weiß-gelb (14 - 17 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr
Erwachsene ab weiß-gelb (ab 18 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr
&& Kobudo Dienstag
Kobudo Training ab 14 Jahre (auch für Neueinsteiger) 20:15 - 21:15 Uhr
Kinder ab gelb (5 - 8 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr
Schüler ab gelb (9-13 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr

Donnerstag Realschul Turnhalle --> Karate & Gesundheitssport

Donnerstagstraining
Kinder und Schüler Neueinsteiger 5 - 13 Jahre 17:00 - 17:50 Uhr
Kinder und Schüler weiß 0 (5 - 9 Jahre) 17:00 - 17:50 Uhr
Kinder & Schüler ab weißgelb 5 - 9 Jahre 18:00 - 18:50 Uhr

Gesundheitssport Neueinsteiger ab etwa 40 Jahre 19:00 - 20 Uhr
\$\$ Erwachsene weiß + weißgelb (18 - 50 Jahre) 19:00 - 20.15 Uhr
\$\$ Gesundheitssport für Senioren Fortgeschrittene 19:00 - 20.15 Uhr