



KCSO – Nachrichten 04/24

Mitteilungsblatt des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

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

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

Aktualisierungsdatum: ->1<- 01.06.2024

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

Juli 2024		
1	Mo	
2	Di	**Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
3	Mi	
4	Do	## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle
5	Fr	
6	Sa	Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
7	So	
8	Mo	
9	Di	**Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
10	Mi	
11	Do	## Karatetraining ab 17:00 Uhr Realschul Turnhalle \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Realschul Turnhalle
12	Fr	
13	Sa	Prüfung nur mit persönlicher Einladung Kein Training in der Hallenbad Turnhalle
14	So	
15	Mo	
16	Di	**Karatetraining ab 17:45 Uhr Realschul Turnhalle & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
17	Mi	
18	Do	## Karatetraining ab 17:00 Uhr Kolpinghaus Osterhofen \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kolpinghaus Osterhofen
19	Fr	
20	Sa	Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
21	So	
22	Mo	
23	Di	**Karatetraining ab 17:45 Uhr Kolpinghaus Osterhofen & Kobudo 20:15-21:30 Hallenbad Turnhalle
24	Mi	
25	Do	## Karatetraining ab 17:00 Uhr Kolpinghaus Osterhofen \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kolpinghaus Osterhofen Budo Stammtisch ab 20:40 Uhr
26	Fr	
27	Sa	Training Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
28	So	
29	Mo	
30	Di	Sommerferien (kein Training)
31	Mi	

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

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

Trainingsort Hallenbad Turnhalle Osterhofen Seewiesen --> Karate & Kobudo

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