



KCSO – Nachrichten 05/24

Mitteilungsblatt des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

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<- 02.08.2024

August 2024		
1	Do	## Ferienprogramm Stadt Osterhofen ab 09:00 Uhr Hallenbad Turnhalle Ferientraining Kinder und Schüler 5 - 13J 18-19 Uhr Kolping Hause Ferientraining Erwachsene ab 19:00 Uhr Kolping Hause Budo Stammtisch ab 20:40 Uhr
2	Fr	
3	Sa	Sommerferien (kein Training)
4	So	
5	Mo	
6	Di	Sommerferien (kein Training)
7	Mi	
8	Do	Sommerferien (kein Training)
9	Fr	
10	Sa	Sommerferien (kein Training)
11	So	
12	Mo	
13	Di	Sommerferien (kein Training)
14	Mi	
15	Do	Sommerferien (kein Training)
16	Fr	
17	Sa	Sommerferien (kein Training)
18	So	
19	Mo	
20	Di	Sommerferien (kein Training)
21	Mi	
22	Do	Sommerferien (kein Training)
23	Fr	
24	Sa	Sommerferien (kein Training)
25	So	
26	Mo	
27	Di	Sommerferien (kein Training)
28	Mi	
29	Do	Sommerferien (kein Training)
30	Fr	
31	Sa	Sommerferien (kein Training)

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

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