



K Y O K U S H I N K A I

# KARATE

## Trainingsplan

Der aktuelle Trainingsplan mit sieben Trainings in vier verschiedenen Gemeinden

Tag	Nr	Ort	Halle	Zeit	Training	Instruktor
Mo	1	Hergiswil	Turnhalle Matt	1800-2000	Allgemeines Training	Sempai Roland Furger Jürg Frey Shihan Fadil Haxhosaj
Di	2	Giswil	Alte Halle	1830-2000	Training für Junioren	Sempai Florian Marty
Di	3	Sarnen	Dojo Büntenpark	1900-2100	Allgemeines Training	Shihan Klaus Ming
Mi	4	Sachseln	Turnhalle Türli	1830-2000	Training für Junioren	Sempai Yvonne Hofmann
Mi	5	Sarnen	Dojo Büntenpark	1900-2100	Wettkampftraining	Shihan Klaus Ming
Fr	6	Sarnen	Dojo Büntenpark	1700-1830	Training für Junioren	Sensei Eveline Wallimann
Fr	7	Sarnen	Dojo Büntenpark	1900-2100	Allgemeines Training	Shihan Klaus Ming Shihan Fadil Haxhosaj

KARATE DO OBWALDEN

[www.karate-ow.ch](http://www.karate-ow.ch)

[osu@karate-ow.ch](mailto:osu@karate-ow.ch)

Shihan Klaus Ming 7. DAN  
IFK Kyokushinkai Karate