

KARATE DO OBWALDEN

Karate Do Sarnen
Karate Do Hergiswil



Karate Do Giswil
Karate Do Sachseln

Postfach 742, CH-6060 Sarnen 2, osu@karate-ow.ch, www.karate-ow.ch

Trainingsplan 2021

Der Trainingsbetrieb des Karate Do Obwalden wird ab 19. April 2021, unter Einhaltung der Verordnungen von Bund, Kanton und Gemeinden und des derzeit gültigen Schutzkonzeptes des Karate Do Obwalden, wie folgt durchgeführt:

Dojo Giswil

Dienstag 18.30– 20.00 Uhr **Kindertraining (Jg 2001 und jünger)** ohne Einschränkungen

Dojo Sachseln

Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr **Kindertraining (Jg 2001 und jünger)** ohne Einschränkungen

Dojo Hergiswil

Montag 18.00 – 19.00 Uhr **Kindertraining (Jg 2001 und jünger)** ohne Einschränkungen

Dojo Sarnen

Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr **Wettkampftraining (Jg 2001 und jünger)**
ohne Einschränkungen

Freitag 17.00 – 18.30 Uhr **Kindertraining bis 16 Jahre** ohne Einschränkungen

Freitag 18.30 – 20.00 Uhr **Wettkampftraining (Jg 2001 und jünger)**
ohne Einschränkungen

Trainingsangebot (Outdoor) für Karateka's ab Jahrgang 2000 (und jüngere) jeweils:

Hartplatz neben Kollegigärtnerei Sarnen / vis-à-vis Kantonsspital Obwalden

Montag, 18.30-20.00 Uhr (bei schlechtem Wetter im Dojo KDO)

Samstag 09.00-10.30 Uhr (bei schlechtem Wetter im Dojo KDO)

Training im Gi und mit Turnschuhen (Schutzmaske und Schoner mitnehmen)

Anmeldung obligatorisch:

www.sportsnow.ch/go/karate-do-obwalden-und-ming-karate

Mitglied der International Federation of Karate Switzerland Kyokushinkai (IFK)

Hauptsponsor: Vereinssponsoren:

