

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 23. August 2021, unter Einhaltung der Verordnungen von Bund, Kanton und Gemeinden und des aktuellen Schutzkonzeptes des Karate Do Obwalden, wie folgt durchgeführt:

Dojo Giswil

Dienstag 18.30– 20.00 Uhr **Kindertraining** ohne Einschränkungen

Dojo Sachseln

Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr **Kindertraining** ohne Einschränkungen

Dojo Hergiswil

Montag 18.00 – 19.00 Uhr **Kindertraining** ohne Einschränkungen

Dojo Sarnen

Dienstag 18.30-20.00 Uhr **Allgemeintraining Jugendliche/Erwachsene (Kihon)**

Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr **Wettkampftraining Kumite** ohne Einschränkungen

Freitag 17.00 – 18.30 Uhr **Kindertraining** ohne Einschränkungen

Freitag 18.30 – 20.00 Uhr **Wettkampftraining Kumite und Kata** ohne Einschränkungen
Allgemeintraining Jugendliche/Erwachsene (Kata)

Trainingsangebot (**Outdoor**) für *alle* Karateka's:

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

Samstag 09.00-10.30 Uhr

(bei schlechtem Wetter oder Wettkämpfe/Seminare fällt das Training aus – Info über SportsNow)

Training im Gi und mit Turnschuhen

(Getränk, Schoner, Cap/Kappe, Trainerjacke und Schutzmaske mitnehmen)

Anmeldung obligatorisch:

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

Mitglied der International Federation of Karate Switzerland Kyokushinkai (IFK)

Hauptsponsor: Vereinssponsoren:

