



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

# KARATE

## Trainingsplan 2023

Instruktoren (hauptverantwortliche Trainer) und Support (Hilfstrainer)

Tag	Nr	Ort	Dojo/Halle	Zeit	Instruktor/ Instruktorin	Support
Di	1	Giswil	Alte Halle	18.30–20.00	Sempai Florian Marty	Kohai Kilian Gisler
Di	2	Sarnen	Dojo Büntenpark	18.30–20.30	Sempai Nina Anderhalden	Sempai Mirjam Bucher Sempai Christian Ettlin Shihan Klaus Ming
Mi	3	Sachseln	Turnhalle Türlü	18.30–20.00	Kohai Robin Denver Kohai Astrid Bernhard	Kohai Jasmin Bernhard
Mi	4	Sarnen	Dojo Büntenpark	18.30–20.30	Sensei Eveline Wallimann	Shihan Klaus Ming Shihan Fadil Haxhosaj
Do	5	Hergiswil	Turnhalle Matt	18.00–19.30	Shihan Klaus Ming	Kohai Andy Hickert Kohai Nicole Murer
Fr	6	Sarnen	Dojo Büntenpark	17.00–18.30	Sensei Eveline Wallimann	Shihan Klaus Ming
Fr	7	Sarnen	Dojo Büntenpark	19.00–21.00	Shihan Klaus Ming	Shihan Fadil Haxhosaj Sensei Eveline Wallimann

Während der Schulferien ruht der normale Trainingsbetrieb,  
d.h. die obigen Trainings fallen aus

*(Spezialtrainings für die Mitglieder des Wettkampf-Kaders  
finden nach Absprache statt und werden in den entsprechenden  
WhatsApp-Chats kommuniziert)*

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