



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

KARATE

Trainingsplan 2024

Instruktoren (hauptverantwortliche Trainer) und Support (Hilfstrainer)

Tag	Nr	Ort	Dojo/Halle	Zeit	Instruktor/ Instruktorin	Support
Di	1	Giswil	Alte Halle	18.30–20.00 Kindertraining	Senpai Florian Marty	Kohai Kilian Gisler
Di	2	Sarnen	Dojo Büntenpark	18.30–20.30 Allgemeintraining	Senpai Nina Anderhalden	Senpai Mirjam Bucher Senpai Christian Ettlin
Mi	3	Sachsels	Turnhalle Türli	18.30–20.00 Kindertraining	Senpai Robin Denver Kohai Astrid Bernhard	Kohai Jasmin Bernhard
Mi	4	Sarnen	Dojo Büntenpark	18.30–20.30 Wettkampftraining	Sensei Eveline Wallimann	Shihan Klaus Ming
Do	5	Hergiswil	Turnhalle Matt	18.00–19.30 Allgemeintraining Kinder+Erwachsene	Shihan Klaus Ming	Kohai Anna-Lena Murer Kohai Nicole Murer
Fr	6	Sarnen	Dojo Büntenpark	17.00–18.30 Kindertraining	Sensei Eveline Wallimann	Senpai Mirjam Bucher Senpai Massimo Rohrer
Fr	7	Sarnen	Dojo Büntenpark	19.00–21.00 Allgemeintraining Wettkampftraining	Shihan Klaus Ming Sensei Eveline Wallimann	Senpai's

Legende: Kindertraining = 10. Kyu bis und mit 7. Kyu
Allgemeintraining = Kinder / Jugendliche / Erwachsene
Wettkampftraining = Spezialtraining für Kadermitglieder Kata und Kumite

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

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

www.karate-ow.ch osu@karate-ow.ch