



Karateverein Nordhorn e. V.

Stand: 19.10.2021

Trainingszeiten für das Training draußen, drinnen und digital

Bitte unbedingt die Anfangszeiten und die Trainingsorte beachten, die in den Whatsapp-Gruppen gepostet werden!!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 – 17:00 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Anfänger+Weißgurte Bookholter Turnhalle	17:30 – 18:15 h Kampfanfänger Altendorfer Turnhalle		17:00 – 17:45 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Anfänger Kinder + Schüler Altendorfer Turnhalle Bis 9 Jahre	17:00 – 17:45 h Kampfanfänger Bookholter Turnhalle	14:00 – 15.00 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Anfänger+Weißgurte Kinder + Schüler Altendorfer Turnhalle	10:00 – 10:45 h Kampfanfänger bis 8 Jahre Altendorfer Turnhalle
17:15 – 18:45 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Kinder ab Gelbgurt Jugend/Erwachsene Bookholter Turnhalle			17:50 – 18:35 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Anfänger Kinder + Schüler Altendorfer Turnhalle ab 10 Jahre	17:45 - 18.30 h Kämpfergruppe 2 Bookholter Turnhalle	15:15 – 16:45 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Kinder ab Gelbgurt Jugend/Erwachsene Altendorfer Turnhalle	10:45 – 11:30 h Kampfanfänger ab 9 Jahre UND Kämpfergruppe 2 Altendorfer Turnhalle
	18:15 – 19:00 h Kämpfergruppe 2 Kämpfergruppe 3 Altendorfer Turnhalle	18:45 – 19:30 h Turnierkämpfer U6/U8/ U10/U12 Turnhalle Südblanke	18:40 – 19:40 h Weiß-/Gelbgurte Kinder + Schüler	18:30 – 20:00 h Kämpfergruppe 3 Kämpfergruppe 4 Bookholter Turnhalle		11:30 – 13:00 h Kämpfergruppe 3 Kämpfergruppe 4 Altendorfer Turnhalle
20:15 – 21:15 h Karate-Techniktraining „Shaolin-Kempo“ Online-Training	19:00 – 20:15 h Kämpfergruppe 4 Altendorfer Turnhalle	19:15 – 20:15 Turnierkämpfer U14/16/18	19:45 – 20:45 h Jugend/Erwachsene Altendorfer Turnhalle			

Erläuterung:

- Neue Mitglieder in der Altersklasse von 6 bis 11 (Kinder) sollten bevorzugt **montags, donnerstags und/oder samstags** in der 1. Einheit trainieren.
- Wenn die Basis (=Grundschule) problemlos bewältigt wird, kann **donnerstags** an der Weißgurtgruppe um 18:40 h teilgenommen werden.
- Die Gruppe „**Kampfanfänger**“ richtet sich in erster Linie an Kinder von 5 bis 11 Jahren, die Kumite trainieren möchten. Hier können auch neue Sportler*innen teilnehmen.
- Die Gruppe „**Kämpfer*innen**“ ist eine „geschlossene“ Gruppe, über deren Teilnahme das Trainerteam Späthe/Vlachakos entscheidet. Eine regelmäßige Teilnahme am Kumite-Leistungstraining wird vorausgesetzt.
- Für alle Teilnehmer*innen an den Gruppen „**Kampfanfänger**“ und „**Kämpfer*innen**“ gilt: Die Voraussetzung für eine Teilnahme am Kumite-/ Wettkampfttraining ist, dass zumindest 1 x in der Woche ein Karate-Techniktraining (**montags, donnerstags und/oder samstags**) absolviert wird (kompletter schwarzer Karateanzug mit Gürtel).

Henrike Hanser-Naber (Geschäftsführerin)
05921 303795 (AB)
0176 7292 4774
Karateverein-nordhorn@gmx.de

Heike Späthe
Kumitetrainerin
0172-1585608
heikespaethe@hotmail.com

Michael Vlachakos
Kumitetrainer Leistungsgruppe
0178-8768052
vlachakos@kabelmail.de