



# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Shotokan Karate · Gracie Jiu-Jitsu · Muay Thai  
Selbstverteidigung

# Trainingsplan 19.02.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OSZ Recht, Sophie-Charlotten-Str. 70-72, 14059 Berlin (Linke Sporthalle)					Eosander-Schinkel-Grundschule, Nithackstr. 8/12, 14059 Berlin
				16:00 - 17:00 ----- Kleine Samurai II ab Schulalter ----- Arthur / Claudia	11:00 – 12:00 ----- freies Training ----- 12:00 – 12:30 ----- Basketball
	17:00 – 18:30 ----- Karate Kinder 8 – 13 Jahre ----- Claudia	17:00 – 18:30 ----- Kleine Samurai I ab Schulalter ----- Ulli	17:00 – 18:30 ----- Karate Kinder 8 – 13 Jahre ----- Ritva	17:00 – 18:30 ----- Karate Kinder ab 7.Kyu (Orangegurt) ----- Claudia / Arthur	12:30 – 14:00 ----- Training für ALLE ----- Heiner
18:30 – 20:00 ----- Prüfungsvorbereitung ab 14 Jahre ----- Heiner	18:30 – 20:00 ----- Karate für ALLE ab 14 Jahre ----- Theo	18:30 – 20:00 ----- Jiu-Jitsu für ALLE ab 14 Jahre ----- Thomas	18:30 – 20:00 ----- Karate für ALLE Ab 14 Jahre ----- Boris		Eiscafé Fedora Nehringstr. 23-24 14059 Berlin  ab 14:15 ----- SHIROKUMA Stammtisch
20:00 – 21:30 ----- Kurse siehe Ausschreibung	20:00 – 21:30 ----- Karate „Basics“ ----- Ingo	20:00 – 21:30 ----- Selbstverteidigung ----- SV-Team	20:00 – 21:30 ----- Karate „Basics“ ----- Marlis	20:00 – 21:30 ----- Muay Thai für ALLE ab 14 Jahre ----- Andrea	