



# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Shotokan Karate · Gracie Jiu-Jitsu · Muay Thai  
Selbstverteidigung

# Trainingsplan 2026

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
				<b>16:00 - 17:00</b> ----- <b>Kleine Samurai</b> ab Schulalter ----- <b>Matthias</b>	
	<b>17:00 – 18:30</b> ----- <b>Karate Kinder</b> 9 – 13 Jahre ----- <b>Claudia</b>	<b>17:00 – 18:30</b> ----- <b>Kleine Samurai</b> ab Schulalter ----- <b>Ulli</b>	<b>17:00 – 18:30</b> ----- <b>Karate Kinder</b> 9 – 13 Jahre ----- <b>Ritva</b>	<b>17:00 – 18:30</b> ----- <b>Karate Kinder</b> 9 – 13 Jahre / ab 7.Kyu ----- <b>wechselnde Besetzung</b>	<b>12:30 – 14:00</b> ----- <b>Freies Training</b> ----- <b>(Nach Absprache)</b>
<b>18:30 – 20:00</b> ----- <b>Prüfungsvorbereitung</b> ab 14 Jahre ----- <b>wechselnde Besetzung</b>	<b>18:30 – 20:00</b> ----- <b>Karate für ALLE</b> ab 14 Jahre ----- <b>Theo</b>	<b>18:30 – 20:00</b> ----- <b>Gracie Jiu-Jitsu für ALLE</b> ab 14 Jahre ----- <b>wechselnde Besetzung</b>	<b>18:30 – 20:00</b> ----- <b>Karate für ALLE</b> Ab 14 Jahre ----- <b>Boris</b>		
<b>20:00 – 21:30</b> ----- <b>Gracie Jiu-Jitsu für ALLE</b> ab 14 Jahre ----- <b>Alexandre</b>	<b>20:00 – 21:30</b> ----- <b>Karate „Basics“</b> ----- <b>Ingo</b>	<b>20:00 – 21:30</b> ----- <b>Selbstverteidigung</b> ----- <b>SV-Team</b>	<b>20:00 – 21:00</b> ----- <b>Karate „Basics“</b> ----- <b>Marvin</b>		