



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
				16:00 - 17:00 ----- Kleine Samurai ab Schulalter ----- Matthias	
	17:00 – 18:30 ----- Karate Kinder 9 – 13 Jahre ----- Claudia	17:00 – 18:30 ----- Kleine Samurai ab Schulalter ----- Ulli	17:00 – 18:30 ----- Karate Kinder 9 – 13 Jahre ----- Ritva	17:00 – 18:30 ----- Karate Kinder 9 – 13 Jahre / ab 7.Kyu ----- wechselnde Besetzung	12:00 – 12:30 ----- Basketball
18:30 – 20:00 ----- Prüfungsvorbereitung ab 14 Jahre ----- wechselnde Besetzung	18:30 – 20:00 ----- Karate für ALLE ab 14 Jahre ----- Theo	18:30 – 20:00 ----- Gracie Jiu-Jitsu für ALLE ab 14 Jahre ----- wechselnde Besetzung	18:30 – 20:00 ----- Karate für ALLE Ab 14 Jahre ----- Boris		
20:00 – 21:30 ----- Gracie Jiu-Jitsu für ALLE ab 14 Jahre ----- Alexandre	20:00 – 21:30 ----- Karate „Basics“ ----- Ingo	20:00 – 21:30 ----- Selbstverteidigung ----- SV-Team	20:00 – 21:00 ----- Karate „Basics“ ----- Marvin	20:00 – 21:30 ----- Muay Thai für ALLE ab 14 Jahre ----- Andrea	