



Karateverein Nordhorn e. V.

Stand: 25.02.2024

Trainingszeiten für das Training Kempo und Kumite

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

Montag	Dienstag Kempo	Dienstag Kumite	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.00 – 17:00 FLOH KARATE 3- bis 5-jährige Große Halle Gymnasium Nordhorn	16:00 – 17:00 h Kempo-Training Anfänger + Weißgurte Altendorfer Turnhalle	17:15 – 18:00 h Kampfanfänger Turnhalle Deegfeld Deegfelder Weg	16:00 – 17:00 h Kata und Kihon Weiß bis Orange Blumensiedlung	17:00 – 17:45 h Kempo-Training Anfänger Kinder + Schüler Altendorfer Turnhalle	16:00 – 17:00 h Kata und Kihon Unterstufe EMA Schule	15:30 – 17.00 h Kempo-Training für alle Altendorfer Turnhalle
	17:15 – 18:45 h Kempo-Training Kinder ab Gelbgurt Jugend/Erwachsene Altendorfer Turnhalle	18:00 – 19:00 h Gruppe 2+ 3 Kumitetraining Turnhalle Deegfeld Deegfelder Weg	17:00 – 18:00 h Kata und Kihon Grün und blau Blumensiedlung	17:50 – 18:35 h Weiß-/Weißgelbgurte Kinder + Schüler Altendorfer Turnhalle Lange Straße	17:00 – 18:00 Kumitetraining Gruppe 1-3 EMA Schule	
		19:00 – 20:30 h Gruppe 4 Kumitetraining Turnhalle Deegfeld	17:00 – 18:00 Turniertraining Gruppe 1 bis 3 Blumensiedlung	18:40 – 19:40 h Kempo-Training Gelb-/Orangegurte Altendorfer Turnhalle	18:00 – 19:30 h Kaderkämpfer EMA Schule	
			18:00 – 20:00 h Turniertraining Gruppe 4 Südblanke	19:45 – 21.00 h ab Orange Jugend/Erwachsene Altendorfer Turnhalle		

- Neue Mitglieder in der Altersklasse von 6 bis 11 (Kinder) sollten bevorzugt **dienstags und donnerstags** in der 1. Einheit trainieren.
- Wenn die Basis (=Grundschule) problemlos bewältigt wird, kann **donnerstags** an der 2. Einheit um 17:50 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-/ Wettkampftraining ist, dass zumindest 1 x in der Woche ein Karate-Techniktraining (**dienstags, donnerstags** und/oder **samstags**) absolviert wird (kompletter schwarzer Karateanzug mit Gürtel).
- Kata-Training nur auf Rücksprache mit Michael Vlachakos (**freitags**) oder Meike Koch (0162-1711165)

Henrike Hanser-Naber (Geschäftsführerin) 05921 303795 (AB) 0176 7292 4774 Karateverein-nordhorn@gmx.de	Kevin Falk Kempotrainer 01520-6612724 kiwi.nordhorn@web.de	Heike Späthe Kumitetrainerin 0172-1585608 heikespaethe@hotmail.com	Michael Vlachakos Kumitetrainer Leistungsgruppe 0178-8768052 vlachakos@kabelmail.de	Jonas Ahuis Kempotrainer 0157-30950935 Jonas.ahuis@icloud.com
--	---	---	--	--