



Infoblatt 2026

Karate u. Selbstverteidigung



TRAININGSZETTEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Uhrzeit	Der Trainingsort ist das TSV Vereinsheim - Dojo - Seminarstr. 10, 27624 Geestland Bad Bederkesa				
16:00 - 17:00	KARATE ab 5 Jahre Anfängergruppe Weiß- / Gelbgurt Neue Anfängergruppe!		KARATE ab 5 Jahre Anfängergruppe Weiß- / Gelbgurt Neue Anfängergruppe!	SELBSTVERTEIDIGUNG UND SELBSTBEHAUPTUNG ab 5 Jahre (nach Absprache)	KARATE ab 5 Jahre Anfängergruppe Weiß- / Gelbgurt Neue Anfängergruppe!
17:00 - 18:00	KARATE ab 5 Jahre ab Orangegurt		KARATE ab 5 Jahre ab Orangegurt	KARATE PRÜFUNGSTERMINE ab Braungurt (nach Absprache)	KARATE ab 5 Jahre ab Orangegurt
18:00 - 19:00	KARATE Jugendliche/Erwachsene Auch für neue Anfänger und Wiedereinsteiger!		KARATE Jugendliche/Erwachsene		KARATE Leistungsgruppe
19:00 - 20:00	KARATE Jugendliche/Erwachsene (nach Absprache)		KARATE Jugendliche/Erwachsene (nach Absprache)		Kumite Training
Sollte es zeitlich nicht passen, kann nach Absprache mit uns auch in einer anderen Trainingsgruppe mit trainiert werden.					

Veranstaltungen	Termine
21.03.2026	Karate - Oster Kinderlehrgang in Bad Bederkesa
23. - 24.05.2026	Karate CAMP in Bad Bederkesa
Mai 2026	Karate Europameisterschaft in Frankfurt
Juli - August 2026	Sommer-Karate Training
Oktober 2026	Halloween Party

Info
An Feiertagen und in den Ferien findet Training nur nach Absprache statt. Weitere Informationen zu Lehrgängen etc.

Jeden Sonntag findet ein Schwarzgurt Vorbereitungstraining von 10:00 - 12:30 Uhr statt. Es richtet sich an alle Braungurt träger! Bei Fragen bitte Daniel Steffen wenden!

-> www.facebook.com/TSVBederkesaKarate
-> www.karate.de
-> www.tsv-bederkesa.de

Kontakt: Daniel Steffen
E-Mail: Karate.Daniel.Steffen@gmail.com
Telefon: 01575 2395877