

Trainingsplan Budokan-Bochum e.V.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
großes Dojo		kleines Dojo		großes Dojo		kleines Dojo		großes Dojo		kleines Dojo		großes Dojo		kleines Dojo		großes Dojo		kleines Dojo	
				16:00 - 17:00 Uhr	Kinder 4-7 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Kinder 4-7 Jahre					16:00 - 17:00 Uhr	Kinder 4-7 Jahre						
16:15 - 16:45 Uhr	Floh - Karate 2-3 Jahre			17:00 - 18:00 Uhr	Kinder bis 10 Jahre gelb/orange			16:00 - 17:00 Uhr	Wettkampf-Kata Anfänger			17:00 - 18:00 Uhr	Kinder bis 10 Jahre gelb/orange	17:30 - 19:00 Uhr	Wettkampf-Kata	16:15 - 16:45 Uhr	Floh - Karate 2-3 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Kinder 4-7 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr	Kinder 8-10 Jahre															17:00 - 18:00 Uhr	Kinder 8-10 Jahre	17:00 - 18:00 Uhr	Karate für Frauen
18:00 - 19:30 Uhr	Wettkampf-Kumite	18:00 - 19:00 Uhr	Kata Kinder, Schüler, Jugend	18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf-Kumite Anfänger			17:00 - 18:00 Uhr	Schüler/Jugend 11 - 17 Jahre			18:00 - 19:00 Uhr	Oberstufe Junioren	18:00 - 19:00 Uhr	Kinder/Schüler ab grün				
								18:00 - 19:30 Uhr	Wettkampf-Kata kleines Dojo							18:00 - 19:00 Uhr	Schüler/Jugend 11-17 Jahre	18:00 - 19:00 Uhr	Schüler/Jugend 11-17 Jahre
19:00 - 20:00 Uhr		19:00 - 20:00 Uhr	Eskrima	19:00 - 20:00 Uhr	Jukuren Fortgeschrittene			18:30 - 20:00 Uhr	Wettkampf-Kumite	19:30 - 20:30 Uhr	Karate für Frauen	19:00 - 20:00 Uhr	Kata Erwachsene			19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf-Kumite	19:00 - 20:00 Uhr	Jukuren Fortgeschrittene
20:00 - 21:30 Uhr	Karate Anf./Unt./Mittel. Erwachsene	20:00 - 21:30 Uhr	Karate Oberstufe Erwachsene	20:00 - 21:30 Uhr	Jukuren Anfänger							20:00 - 21:30 Uhr	Karate Anf./Unt./Mittel. Erwachsene			20:00 - 21:30 Uhr	Karate Oberstufe Erwachsene		