

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	Kata Anfänger			17:00 - 18:00 Uhr	Kinder bis 10 Jahre gelb/orange			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	Kinder 4-7 Jahre	16:15 - 16:45 Uhr	Floh-Karate 2-3 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr	Kinder 8-10 Jahre															17:00 - 18:00 Uhr	Kinder 8-10 Jahre	17:00 - 18:00 Uhr	Kata Anfänger
18:00 - 19:30 Uhr	Wettkampf-Kumite			18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf-Kumite Anfänger			17:00 - 18:00 Uhr	Schüler/Jugend 11 - 17 Jahre			18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf Kumite	18:00 - 19:00 Uhr	Oberstufe Junioren				
										18:30 - 19:30 Uhr	Karate für Frauen					18:00 - 19:00 Uhr	Schüler/Jugend 11-17 Jahre	18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf Kata
19:30 - 20:30 Uhr	Karate für Frauen			19:00 - 20:30 Uhr	Jukuren Fortgeschrittene			18:00 - 19:30 Uhr	Wettkampf-Kumite			19:00 - 20:00 Uhr	Kata Erwachsene						
20:00 - 21:30 Uhr	Karate Oberstufe Erwachsene	20:00 - 21:30 Uhr	Karate Anf./Unt./Mit Erwachsene					19:30 - 21:00 Uhr	Karate Anf./Unt./Mittl. Erwachsene							19:00 - 20:30 Uhr	Jukuren Oberst. Oberstufe Erwachsene	19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf Kumite