

Trainingsplan des Budokan Bochum

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			
	Stahlhausen	Werne		Stahlhausen	Wiemelhausen		Stahlhausen	Wattenscheid		Stahlhausen			Stahlhausen		
16:00 - 17:00 Uhr	Kata Anfänger		16:00 - 17:00 Uhr		Kinder von 4-7 Jahren	16:00 - 17:00 Uhr	Kinder von 4-7 Jahren	Kinder von 4-7 Jahren	16:00 - 17:00 Uhr	Kinder von 4-7 Jahren		16:00 - 17:00 Uhr	Kinder von 4-7 Jahren		
17:00 - 18:00 Uhr	Kinder von 8-10 Jahren	Kinder von 4-10 Jahren	17:00 - 18:00 Uhr		Kinder von 8-10 Jahren	16:15 - 16:45 Uhr	Flohkarate		17:00 - 18:00 Uhr	Kinder von 8-10 Jahren	Junior Oberstufe	16:15 - 16:45 Uhr	Flohkarate		
18:00 - 19:00 Uhr	Kumite Fortgeschrittene	alle ab 11 Jahren	18:00 - 19:00 Uhr	Kata Fortgeschrittene		17:00 - 18:00 Uhr	Kinder, Schüler und Jugendliche von 11-17 Jahren	Kinder von 8-10 Jahren	18:00 - 19:00 Uhr	Kumite Fortgeschrittene	Kumite Anfänger	17:00 - 18:00 Uhr	Kinder von 8-10 Jahren	Kata Fortg.	Kata Anfänger
bis 19:30 Uhr			18:30 - 19:30 Uhr	Kumite Anfänger		18:00 - 19:30 Uhr	Kumite Fortgeschrittene		bis 19:30 Uhr			18:00 - 19:00 Uhr	Kinder, Schüler und Jugendliche von 11-17 Jahren		
19:30 - 20:30 Uhr	Kata Fortg.	Frauen-gruppe	19:00 - 20:30 Uhr	Jukuren		18:30 - 19:30 Uhr	Frauengruppe					19:00 - 20:30 Uhr	Erwachsene Oberstufe		
20:00 - 21:30 Uhr	alle Erwachsenen		19:30 - 21:00 Uhr	Kumite Fortgeschrittene		19:30 - 20:30 Uhr	Kata Fortgeschrittene								
						19:30 - 21:00 Uhr	Erwachsene Anfänger- und Mittelstufe								

Standorte

Standort	Hauptstelle Stahlhausen	Außenstelle Werne	Außenstelle Wattenscheid	Außenstelle Wiemelhausen
Adresse	Halbachstraße 3-5 44793 Bochum	Von-Waldthausen-Straße 82 44894 Bochum	Vorstadtstraße 14 44866 Bochum	Querenburgerstraße 45 44879 Bochum
Tel.	0174 9619635	0151 25037262	0151 72862719	0176 30694585