

## 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
<b>Adresse</b>	Halbachstraße 3-5 44793 Bochum	Von-Waldthausen-Straße 82 44894 Bochum	Vorstadtstraße 14 44866 Bochum	Querenburgerstraße 45 44879 Bochum
<b>Tel.</b>	0174 9619635	0151 25037262	0151 72862719	0176 30694585