

TRAININGSPLAN DOJO BOCHUM

	Corona-Zeit	Friederikaschule Gymnastikhalle Max. 5 Personen + Trainer/in		Friederikaschule Turnhalle Max. 12 Personen + Trainer/in	Hildegardisgymnasium Turnhalle Max. 12 Personen + Trainer/in
Montag	20.00 bis 22.00	Erwachsene (Ausweichhalle – Teilnehmeranzahl oben) N.N.	20.00 bis 22.00	Erwachsene Hans-Jürgen	17.00 – 18.30 Kinder Rolf & Cosimo
Diens- tag	20.00 bis 22.00	Kata-Marathon Heian -1. Dan			
Mitt- woch	18.00 bis 19.45	Anfänger und Jugendliche Rolf			
	20.00 bis 22.00	Erwachsene (Ausweichhalle – Teilnehmeranzahl oben) N.N.	20.00 bis 22.00	Erwachsene Gerd	
Don- nerstag	20.00 bis 22.00	Krafttraining für alle ab 13 Jahre	18.00 bis 20.00		
Freitag	17.00 bis 18.30	Eltern und Anfänger Peter & Rolf im Wechsel	17.00 bis 18.30	Kinder Gerd, Anton & Cosimo, Marianne nach Absprach im Außenbereich	
			18.45 bis 20.00	Erwachsene / Jugendliche 9.-2. Kyu Elisabeth	Nutzung der Hallen nach Grup- pengröße
			20.00 bis 22.00	Erwachsene 1.Kyu alle Dane Elisabeth	

KINDER: 6 – 12 JAHRE, JUGENDLICHE: 13 – 16 JAHRE, ERWACHSENE: AB 17 JAHRE