

Stand: 17.01.2017



Trainingsplan Karate Dojo Bochum e.V.

		Friederikaschule Friederikastraße 21, 44789 Bochum Gymnastikhalle	Friederikaschule Friederikastraße 21, 44789 Bochum Turnhalle	Hildegardis Gymnasium Klinikstraße 1, 44791 Bochum Turnhalle	Bergmannsheil Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum Turnhalle
Montag	Extra Zeit Gruppe Trainer	20:00 Uhr - 22:00 Uhr Erwachsene (Kleingruppe) Spezialtraining / Freies Training Klaus Karpinski	19:30 Uhr - 20:00 Uhr Karate mit Ball 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Erwachsene Einsteiger bis Grüngurt Wechselnder Trainer nach Bedarf	19:30 Uhr - 20:00 Uhr Karate mit Ball 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Erwachsene Blaugurt bis Schwarzgurt Hans-Jürgen Wittek	17:00 Uhr - 18:30 Uhr Kinder (6-13 Jahre) Einsteiger bis Braungurt Frank Zillmann, Sascha Kiseier
Dienstag	Zeit Gruppe Trainer				20:00 Uhr - 21:30 Uhr Geschlossene Gruppe Betriebssport Bergmannsheil
Mittwoch	Extra Zeit Gruppe Trainer	20:00 Uhr - 22:00 Uhr Erwachsene (Kleingruppe) Spezialtraining / Freies Training Klaus Karpinski	19:30 Uhr - 20:00 Uhr Karate mit Ball 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Erwachsene Einsteiger bis Grüngurt Andreas Hesse	19:30 Uhr - 20:00 Uhr Karate mit Ball 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Erwachsene Blaugurt bis Schwarzgurt Gerd Gelfuhs	
Donnerstag	Zeit Gruppe Trainer	20:00 Uhr - 21:30 Uhr Erwachsene Freies Training Ingolf Hosbach			
Freitag	Zeit Gruppe Trainer	17:00 Uhr - 18:30 Uhr Erwachsene, Eltern Einsteiger bis Blaugurt Uli Druba	17:00 Uhr - 18:30 Uhr Kinder (6-13 Jahre) Einsteiger bis Braungurt Michael Bödecker, Annika Uhrich, Peter Schultze-Hartmann		
	Extra Zeit Gruppe Trainer	[Verlängerung für "Nicht-Eltern"] 18:30 Uhr - 19:15 Uhr Erwachsene Einsteiger bis Blaugurt Uli Druba	18:30 Uhr - 19:00 Uhr Karate mit Ball 19:00 Uhr - 20:30 Uhr Jugend (ab 14 Jahre) Einsteiger bis Braungurt Ahmet Boyacilar, Youssef Ezzoubeidi	18:30 Uhr - 19:00 Uhr Karate mit Ball 19:00 Uhr - 20:30 Uhr Erwachsene Freies Training	
	Zeit Gruppe Trainer	19:30 Uhr - 21:00 Uhr Geschlossene Gruppe VHS - Einsteigerkurs Ü40 Uli Druba			

Kostenloses Probetraining:

Bei uns darf jeder gerne an einem kostenlosen Schnuppertraining für ca. 4 Wochen teilnehmen! Herzlich Willkommen!

Karate Dojo Bochum e.V.

<u>Geschäftsstelle:</u>	<u>Vorstand:</u>
Dr. med. Ingolf Hosbach Adresse: Friederikastraße 90, 44789 Bochum Telefon: (0234) 32 51 519 E-Mail: info@karate-bochum.de Internet: www.karate-bochum.de	1. Vorsitzender: Dr. med. Peter Schultze-Hartmann E-Mail: vorsitzender@karate-bochum.de 2. Vorsitzender: Frank Zillmann E-Mail: vorsitzender2@karate-bochum.de Kinderreferent: Sascha Kiseier E-Mail: kinderreferent@karate-bochum.de Schatzmeister: Dr. med. Ingolf Hosbach E-Mail: schatzmeister@karate-bochum.de Gleichstellungsreferentin: Hannah Steffenhagen E-Mail: gleichstellungsreferentin@karate-bochum.de