

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 Frank & Sascha
Dienstag	20.00 bis 22.00	Spezialtraining Prüfungsvorbereitung/ besonderen Bedarf/ Anfänger N.N. → nach Absprache			
Mittwoch	18.30 bis 20.00	Jugendliche N.N.			
	20.00 bis 22.00	Erwachsene (Ausweichhalle – Teilnehmeranzahl oben) N.N.	20.00 bis 22.00	Erwachsene Gerd	
Donners- tag	20.00 bis 22.00	Spezialtraining Prüfungsvorbereitung/ besonderen Bedarf/ Anfänger N.N. → nach Absprache	18.00 bis 20.00	Krafttraining für alle ab 13 Jahre N.N.	
Freitag	17.00 bis 18.30	Eltern und Anfänger Uli / Peter & Rolf	16.45 bis 18.15	Kinder Gerd, Marianne & Anton	
	18.30 bis 20.00	Jugendliche Ahmet & Youssef	18.30 bis 20.00	Erwachsene Elisabeth	Nutzung der Hallen nach Gruppengröße
			20.00 bis 22.00	Erwachsene Kata / Kumite N.N.	

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