


# TRAININGSPLAN DOJO BOCHUM 2024

	Zeiten	Friederikaschule Gymnastikhalle	Friederikaschule Turnhalle	Hildegardisgymnasium Turnhalle	
Montag	20.00 bis 22.00		20.00 bis 22.00	Erwachsene Hans-Jürgen	17.00 – 18.30 Kinder Cosimo, Marie und Robert
Dienstag	20.00 bis 22.00	Katastraining Heian -1. Dan			
Mittwoch	18.00 bis 19.45	Anfänger und Jugendliche Rolf			
	20.00 bis 22.00		20.00 bis 22.00	Erwachsene Gerd	
Donners- tag	20.00 bis 22.00	Vorbereitung auf Prüfungen Elisabeth	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,	
			18.45 bis 20.15	Erwachsene / Jugendliche Elisabeth	
			20.00 bis 22.00	Erwachsene Jugendliche freies Training	

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