

TRAININGSPLAN DOJO BOCHUM 2026

|  | Zeiten | Friederikaschule Gymnastikhalle <small>FRIEDERIKASTRAßE 21, 44789 BOCHUM</small> | Friederikaschule Turnhalle <small>FRIEDERIKASTRAßE 21, 44789 BOCHUM</small> | | Hildegardisgymnasium Turnhalle <small>KLINIKSTRASSE 1, 44791 BOCHUM</small> |
|--|--------------------------------|--|---|---|---|
| Montag | 20.00 bis 22.00 | freies Training | 20:00 bis 22:00 | Erwachsene Hans-Jürgen | 17.00 – 18.30 Kinder Cosimo und Robert |
| Dienstag | 20.00 bis 22.00 | Katatraining Rolf | | | |
| Mittwoch | 18.00 bis 19.45 | Jugendtraining Cosimo | | | |
| | 20.00 bis 22.00 | freies Training | 20:00 bis 22:00 | Erwachsene Gerd | |
| Donners- tag | 20.00 bis 22.00 | Katatraining | 18:00 bis 20:00 | Erwachsene / Jugendliche Elisabeth | |
| Freitag | 17.00 bis 18.30 | Eltern und Anfänger Peter & Rolf im Wechsel | 16:00 17:00 bis 19:30 | Kinder Gerd, Robert, Felizitas, Marie | |
| | | | 19:30 bis 21:00 | Erwachsene / Jugendliche Elisabeth | |
| | | | 21:00 bis 22:00 | freies Training | |

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

STAND 5/26