



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

Kontakt:

Sonja Schreyll, Flandrische Str. 17, 53840 Troisdorf,

Tel: 02241 – 8 33 13, Sonja.schreyll@gmx.de

Theo Schlößer, Klevstr. 19, 53840 Troisdorf,

Tel: 0177 – 55 393 54, theo.schloesser@arcor.de

Internet: www.ochi-hennef.de

Trainingszeiten

ab Montag, dem 09. Januar 2017

Montag

18:00 bis 19:15 Uhr

Kinder / Jugend

Grundschule Hennef

19:15 bis 19:45 Uhr

Kinder / Jugend – Intensivtraining (auf Einladung)

Grundschule Hennef

Dienstag

18:00 – 19:15

Unterstufe – Kinder bis Orangegurt

Mehrzweckhalle Hennef

18:00 – 19:15

Unterstufe – Erwachsene und Kinder ab Grüngurt

Mehrzweckhalle Hennef

18:00 – 19:00

Anfängerkurs Kinder – ab 14.03.2017

Mehrzweckhalle Hennef

18:00 – 19:00

Anfängerkurs Jugendliche & Erwachsene – ab 14.03.2017

Mehrzweckhalle Hennef

19:15 – 20:30

Oberstufe

Mehrzweckhalle Hennef

Mittwoch

18:00 bis 19:00 Uhr

Kata – Alle Gruppen

Grundschule Hennef

19:00 bis 19:30 Uhr

Kata – Oberstufe

Grundschule Hennef

Donnerstag

18:00 bis 19:15 Uhr

Unter- & Mittelstufe

Mehrzweckhalle Hennef

18:00 bis 19:45 Uhr

Oberstufe

Mehrzweckhalle Hennef

Samstag

11:00 bis 12:30 Uhr

Alle Gruppen gemeinsam

Gesamtschule Hennef

OSS!

Es ist wichtig, dass die Kinder mindestens zweimal in der Woche zum Training erscheinen! Grüngurte (6. Kyu) sollten abwechselnd in der Mittel- und der Oberstufe trainieren. Unterstufe = weißer und gelber Gurt / Mittelstufe = oranger bis grüner Gurt / Oberstufe = ab Violett.
