



# Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

**Kontakt:**

Theo Schlößer, Klevstr. 19, 53840 Troisdorf,

Tel: 0177 – 55 393 54, [theo.schloesser@arcor.de](mailto:theo.schloesser@arcor.de)

Sonja Schreyll, Flandrische Str. 17, 53840 Troisdorf,

Tel: 02241 – 8 33 13, [Sonja.schreyll@gmx.de](mailto:Sonja.schreyll@gmx.de)

Internet: [www.ochi-hennef.de](http://www.ochi-hennef.de)

## Trainingszeiten

ab Montag, dem 08. Januar 2018

### 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 Uhr

Unterstufe – Kinder bis Orangegurt

**Mehrzweckhalle Hennef**

18:00 – 19:15 Uhr

Unterstufe – Erwachsene und Kinder ab Grüngurt

**Mehrzweckhalle Hennef**

18:00 – 19:00 Uhr

**Anfängerkurs Kinder** – ab 27.03.2018

**Mehrzweckhalle Hennef**

18:00 – 19:00 Uhr

**Anfängerkurs Jugendliche & Erwachsene** – ab 27.03.2018

**Mehrzweckhalle Hennef**

19:15 – 20:30 Uhr

Oberstufe

**Mehrzweckhalle Hennef**

### Mittwoch

18:00 bis 19:00 Uhr

Kata – Alle Gruppen

**Grundschule Hennef**

19:00 bis 19:45 Uhr

Kata – Oberstufe

**Grundschule Hennef**

### Donnerstag

18:00 bis 19:15 Uhr

Unterstufe (auch Kinder)

**Mehrzweckhalle Hennef**

18:00 bis 19:15 Uhr

Mittel- und Oberstufe gemeinsam

**Mehrzweckhalle Hennef**

19:15 bis 19:45 Uhr

Oberstufe alleine (Teilnahme ab 18 Uhr!)

**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.

---