



# Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

Dojoleitung:

Theo Schlößer, Klevstr. 19, 53840 Troisdorf,

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

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

## Trainingszeiten

**ab Mittwoch, dem 19. August 2024**

(aktuelle Änderungen siehe Homepage)

### Montag

18:00 bis 19:15 Uhr  
19:15 bis 20:00 Uhr

Kinder / Jugend  
Kinder / Jugend – Intensivtraining (auf Einladung)

**Kath. GS Am Kuckuck**  
**Kath. GS Am Kuckuck**

### Dienstag

18:00 – 19:15 Uhr  
18:00 – 19:15 Uhr  
18:00 – 19:00 Uhr  
18:00 – 19:00 Uhr  
19:15 – 20:30 Uhr

Unterstufe – Kinder (bis Orangegurt) **!!fällt vorerst aus!!**  
Unter-/Mittelstufe – Erwachsene (Kinder ab Orangegurt)  
**Anfängerkurs Kinder** – s. „Aktuelles“ Homepage  
**Anfängerkurs Jugendl. & Erw.** – s. „Aktuelles“ Homepage  
Oberstufe

**Mehrzweckhalle Meiersheide**  
**Mehrzweckhalle Meiersheide**  
**Mehrzweckhalle Meiersheide**  
**Mehrzweckhalle Meiersheide**  
**Mehrzweckhalle Meiersheide**

### Mittwoch

18:00 bis 19:00 Uhr  
19:00 bis 19:45 Uhr

Kata – Alle Gruppen  
Kata – Oberstufe

**Kath. GS Am Kuckuck**  
**Kath. GS Am Kuckuck**

### Donnerstag

18:00 bis 19:15 Uhr  
18:00 bis 19:15 Uhr  
19:15 bis 19:45 Uhr

Unterstufe (Kinder bis gelb Extragruppe)  
Mittel- und Oberstufe gemeinsam  
Oberstufe allein (Teilnahme ab 18 Uhr!)

**Mehrzweckhalle Meiersheide**  
**Mehrzweckhalle Meiersheide**  
**Mehrzweckhalle Meiersheide**

### Freitag

19:15 bis 20:30 Uhr

Leistungsgruppe (Teilnahme nur auf Einladung)

**Gesamtschule West**  
**Fritz-Jacobi-Straße 10**

### Samstag

11:00 bis 12:30 Uhr

Alle Gruppen gemeinsam (auch Anfänger und Unterstufe)

**Dreifachhalle Meiersheide**

**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 = Orange- bis Grüngurt / Oberstufe = ab Violett.

---