



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

Internet: www.ochi-hennef.de

Trainingszeiten

ab **Mittwoch, dem 28. Oktober 2024**

(aktuelle Änderungen siehe Homepage)

Montag

18:00 bis 19:15 Uhr

Kinder / Jugend (**Hauptgruppe!**)

Kath. GS Am Kuckuck

19:15 bis 20:00 Uhr

Kinder / Jugend – Intensivtraining (auf Einladung)

Kath. GS Am Kuckuck

Dienstag

18:00 – 19:15 Uhr

Unter-/Mittelstufe – Jugendl.&Erw. (**Kinder ab Orange**)

Mehrzweckhalle Meiersheide

18:00 – 19:00 Uhr

Anfängerkurs Kinder – s. „Aktuelles“ Homepage

Mehrzweckhalle Meiersheide

18:00 – 19:00 Uhr

Anfängerkurs Jugendl. & Erw. – s. „Aktuelles“ Homepage

Mehrzweckhalle Meiersheide

19:15 – 20:30 Uhr

Oberstufe

Mehrzweckhalle Meiersheide

Mittwoch

18:00 bis 19:00 Uhr

Kata – Alle Gruppen

Kath. GS Am Kuckuck

19:00 bis 19:45 Uhr

Kata – Oberstufe

Kath. GS Am Kuckuck

Donnerstag

18:00 bis 19:15 Uhr

Unterstufe (**Kinder bis gelb Extragruppe**)

Mehrzweckhalle Meiersheide

18:00 bis 19:15 Uhr

Mittel- und Oberstufe gemeinsam

Mehrzweckhalle Meiersheide

19:15 bis 19:45 Uhr

Oberstufe allein (Teilnahme aber ab 18 Uhr!)

Mehrzweckhalle Meiersheide

Freitag

18:00 bis 19:15 Uhr

Leistungsgruppe (Teilnahme nur auf Einladung)

Gesamtschule West

Fritz-Jacobi-Straße 10

Samstag

11:00 bis 12:30 Uhr

Alle Gruppen gemeinsam (auch Anfänger, Kinder&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.
