



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, info@ochi-hennef.de

Internet: www.ochi-hennef.de

Trainingszeiten

ab Mittwoch, dem 02. September 2026

(aktuelle Änderungen siehe Homepage)

Montag

18:00 bis 19:00 Uhr

Kinder / Jugend (**weiß bis grün Hauptgruppe!**)

Kath. GS Am Kuckuck

19:00 bis 20:00 Uhr

Kinder / Jugend – Leistungsgruppe (**alle mit Einladung**)
**!!TN ab violett müssen mindestens an weiteren 2 Trainings-
einheiten in der Woche teilnehmen!!**

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 (**weiß bis schwarz**)

Kath. GS Am Kuckuck

19:00 bis 20:00 Uhr

Kata – Oberstufe (**Teilnahme ab 18 Uhr möglich**)

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 Pflicht!**)

Mehrzweckhalle Meiersheide

Freitag

18:00 bis 19:30 Uhr

Leistungsgruppe (**Teilnahme nur auf Einladung**)

Gesamtschule West
Fritz-Jacobi-Straße 10

Samstag

11:00 bis 12:30 Uhr

Alle Gruppen gemeinsam (**auch Anfänger, Kinder&Unterstufe**)

Dreifachhalle Meiersheide

OSS!

Kinder sollten (mindestens) zweimal in der Woche zum Training erscheinen! Grüngurte sollten abwechselnd in der Mittel- und der Oberstufe trainieren. Unterstufe = weißer und gelber Gurt / Mittelstufe = Orange- bis Grüngurt / Oberstufe = ab Violett.
