

## Trainingsplan Aikido-Dojo München e.V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:45					(nur Mai – August)		
-	-	-	-	-	<b>Zazen &amp; Aikido</b>	-	-
08:00					<i>Matthias</i>		
13:30						13:30 – 16:40 (nur einmal im Monat)	-
-	-	-	-	-	-	<b>Zazen</b>	
15:00						<i>Gerhard</i>	-
15:00							
-	-	-	-	-	-		-
16:30							
16:30					<b>Aikido Jugend</b>		
-	-	-	-	-	<i>Sylvia</i>	17:00 – 18:30 (nach Voranmeldung)	-
18:00						<b>Aikido</b>	
-	<b>Aikido</b> Grundtechniken	Alternierend: <b>Daitoryu</b> <i>Matthias</i>	<b>Aikido</b>	<b>Stock &amp; Schwert</b>	<b>Aikido</b>	<i>Birgit, Matthias, Michael, Sylvia</i>	-
19:15	<i>Rüdiger</i>	<b>Onoha Ittoryu</b> <i>Birgit</i>	<i>Birgit</i>	<i>Gerhard</i>	<i>Ina</i>		
19:15	<b>Aikido</b>	<b>Aikido</b>	<b>Aikido</b>	<b>Aikido</b>	<b>Aikido</b>		19:00-20:00 <b>laido</b> Freies Training <i>Sven</i>
-	<i>Martin</i>	<i>Doris</i>	<i>Rüdiger</i>	<i>Gerhard</i>	<i>Doris</i>	-	
20:30							
20:30		<b>Aikido &amp; Zazen</b>	<b>Stock &amp; Schwert</b> Katas, bis 21:15	<b>Shiatsu</b>			20:00-21:30 <b>laido</b> Anfänger und Fortgeschrittene <i>Thomas</i>
-	-	<i>Gerhard</i>	<i>Rüdiger</i>	<i>Gerhard</i>	-	-	
21:45							