

Trainingsplan – AIKIDO-DOJO München – Danklstraße 9

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:45 - 8:00	(nur Mai-August) <u>Zazen</u> & Aikido <u>Matthias</u>	.	.
13:30 - 15:00	13:30 - 16:40 (<u>nur einmal im Monat</u>)	.
15:00 - 16:30	<u>Zazen</u> <u>Gerhard</u>	.
16:30 - 18:00	.	.	Aikido Jugend <u>Sylvia</u>	.	Aikido Jugend <u>Sylvia</u>	.	.
18:00 - 19:15	Aikido Grundtechniken (<u>Rüdiger</u>)	Alternierend: Itto-den Shinki Toho Kenjutsu (ab 17:00) <u>Birgit</u> Daitoryu (ab 18:00) <u>Matthias</u>	Aikido <u>Birgit</u>	18:30 - 19:15 Stock & Schwert <u>Gerhard</u>	Aikido <u>Sylvia</u>	17:00 - 18:30 (nach Voranmeldung) Aikido verschiedene Trainer	.
19:15 - 20:30	Aikido <u>Martin</u>	Aikido <u>Doris</u>	Aikido (<u>Rüdiger</u>)	Aikido <u>Gerhard</u>	Aikido <u>Doris</u>	.	19:00 - 20:00 Iaido Freies Training <u>Sebastian</u>
20:30 - 21:45	.	Aikido & <u>Zazen</u> <u>Gerhard</u>	Stock & Schwert Katas bis ca. 21:15 (<u>Rüdiger</u>)	Shiatsu <u>Gerhard</u>	Schwert bis ca. 21:15 <u>Doris</u>	.	20:00 - 21:30 Iaido Anfänger und Fortgeschrittene <u>Sebastian</u>

Am Ostermontag, Pfingstmontag, 24 - 26.12., 31.12. und 1.1. ist unser Dojo geschlossen. An sonstigen Feiertagen: siehe Aushang im Dojo.
An den Lehrgangs-Wochenenden fallen die regulären Stunden aus.

AIKIDO-DOJO München --- Dankstr. 9, 81371 München --- Webmaster, 26.11.2011