

TRAININGSPLAN

AIKIDO DOJO MÜNCHEN E.V.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:00 – 8:00		AIKIDO <i>Sylvia</i>		AIKIDO <i>Sylvia</i>			
13:30 – 15:00						ZAZEN 13:30–16:40 (findet vorläufig nicht statt) <i>Gerhard</i>	
15:00 – 16:30							
16:30 – 18:00		alternierend: ITTO-DEN SHINKI TOHO ab 17:00 <i>Birgit</i>	AIKIDO Kinder & Jugend* <i>Sylvia</i>		AIKIDO Kinder & Jugend* <i>Sylvia</i>		
18:00 – 19:15	AIKIDO Grundtechniken <i>Rüdiger</i>	DAITO RYU ab 18:00 <i>Matthias</i>	AIKIDO <i>Birgit</i>	AIKIDO Stock & Schwert 18:30–19:15 <i>Gerhard</i>	AIKIDO <i>Sylvia</i>		
19:15 – 20:30	AIKIDO <i>Martin</i>	AIKIDO <i>Doris</i>	AIKIDO <i>Rüdiger</i>	AIKIDO <i>Gerhard</i>	AIKIDO <i>Doris</i>		
20:30 – 21:45		AIKIDO (findet vorläufig nicht statt) <i>Matthias</i>	AIKIDO Stock & Schwert KATAS bis ca. 21:15 <i>Rüdiger</i>	SHIATSU <i>Gerhard</i>	AIKIDO Schwert bis ca. 21:15 <i>Doris</i>		

Am Ostermontag, Pfingstmontag, 24.–26.12., 31.12. und 1.1. ist unser Dojo geschlossen. An sonstigen Feiertagen: siehe Aushang im Dojo!

An Lehrgangswochenenden fallen die regulären Stunden aus.

* Aikido Kinder- & Jugendtraining ab 10 Jahren

SCHNUPPERANGEBOT: Alle Trainingseinheiten stehen Ihnen für 40 Euro zum Aikido-Schnuppern offen – schauen Sie einfach vorbei und holen Sie sich einen Schnupperpass ab!