



STUNDENPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG
VORMITTAG			7:45 bis 8:30 Uhr Meditation in Bewegung	
			8:45 bis 9:45 Uhr Mobilitätsaikido	
			10:00 bis 11:00 Uhr Schwert / Jo	
NACHMITTAG		15:30 bis 16:20 Uhr Aikido Kinder 1, 6 - 9 Jahre	16:00 bis 16:50 Uhr Aikido Kinder 3, 6 - 9 Jahre	
	17:30 bis 18:30 Uhr Basis-Aikido Erwachsene	16:30 bis 17:30 Uhr Aikido Kinder 2, 10 - 13 Jahren	17:00 bis 18:00 Uhr Aikido Kinder 4, ab 10 Jahren	
		17:30 bis 18:30 Uhr Aikido Jugend, ab 14 Jahren		
ABEND		18:30 bis 19:30 Uhr Schwert / Jo		18:00 - 19:00 Uhr Kyu-Übungsstunde
		19:30 bis 20:45 Uhr Aikido, alle		19:15 bis 20:30 Uhr Aikido, alle