



# Trainingsplan Aikido

Gültig ab Mai 2012

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Aikido Erwachsene</b>	18-19.00 Uhr 19-20.00 Uhr	18-19.00 Uhr 19-20.00 Uhr 20-21.00 Uhr	09-10.30 Uhr	18-19.00 Uhr	10-11.30 Uhr*		17-18.30 Uhr**
<b>Kinder</b>			16.30-18 Uhr				
<b>Waffen</b>				19-20.00 Uhr 20-21.00 Uhr			

\* Fortgeschrittene (ab 4. Kyu)

\*\* freies Training nach Absprache