

# Trainingsplan ab 1. Januar 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
6:30		Aikido 6:15-7:30			Aikido 6:15-7:30		
7:00							
7:30							
8:00							
8:30	Rücken-Fitness** 8:30-9:30			Yoga ** 8:30-9:30	Atemtechnik 8:00-9:30		
9:00		Yoga ** 9:00-10:00	Pilates ** 9:00-10:00				
9:30							
10:00	Pilates ** 9:40-10:40			Fitness 50+ ** 9:45-10:45		Aikido jap. Kinder 10:00-11:00	Kyū- und Dan- Lehrgänge n. Ankündigung (mit Prüfung) ab 10:00 Uhr  oder 10:00-12:00 Sonntagstraining nach Ankündigung (siehe Termine)
10:30		Aikido allg. Tr. 10:15-11:30	Rücken-Fitness** 10:00-11:00				
11:00						Aikido allg. Tr. 11:15-12:30	
11:30							
12:00						Jodo 12:45-14:15	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						Aikido Kinder allg. 14:30-15:30	
15:00							
15:30							
16:00	Aikido Kinder 16:00-17:00	Aikido Kinder 16:00-17:00	Aikido Kinder 16:00-17:00	Aikido Kinder 16:00-17:00	Aikido Kinder 16:00-17:00	Kyū-, Dan- Lehrgänge, Lizentraining nach Ankündigung ab 16:00	
16:30	Aikido Kinder 17:00-18:00	Aikido Kinder 17:00-18:00	Aikido Kinder 17:00-18:00	Aikido Kinder 17:00-18:00	Aikido fortg. Jgdl. 17:00-18:00		
17:00							
17:30			Aikido Jugendliche 18:00-19:30	Aikido Stufe I 18:30-19:45	Aikido Stufe II + B+S* 18:30-19:45		
18:00	Aikido Stufe I 18:30-19:45	Aikido ab Braungurt 18:30-19:45					
18:30							
19:00	Jodo 20:00-21:30	Aikido Stufe I + B+S* 20:00-21:15	Aikido Stufe II 19:45-21:00	Aikido Prüfungs- und Vorf.-training 20:00-21:15	Aikido Stufe I 20:00-21:15		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00		IAIDO 19:00-21:00 Ort: Nym.Schloss s.Termine!		IAIDO 19:00-21:00 Ort: Nym.Schloss s.Termine!			
22:30							
23:00							
	* In diesen Trainings gibt es extra Betreuung f. Blinde+Sehbehinderte		** Freizeitsport in Kooperation mit dem Freizeitsportprogramm des Sportamtes der München (siehe <a href="http://www.muenchen.de/freizeit/sport/freizeitsportprogramm">http://www.muenchen.de/freizeit/sport/freizeitsportprogramm</a> )			Stadt	

- Frühtrainer-Kollektiv
- Matsuba Sensei
- Stephan Otto
- Rosi Gabler
- Frank Müller
- Beate Schwarzmann-Rentzschke
- Jodo – Trainer
- Stefan Bill
- Albrecht Klüver
- Iaido - Trainer
- Karoly Berko
- Martin Witthöft
- Akinori Watanabe  
Karoly Berko
- Rick Henderson
- Akinori Watanabe
- Aya Meythaler
- Martin Heß
- Zeno Dietrich