

Trainingsplan ab 1. März 2016

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
6 ⁰⁰								Nagano Sensei
7 ⁰⁰		Aikido 6:15-7:30			Aikido 6:15-7:30			Matsuba Sensei
8 ⁰⁰								Stephan Otto
9 ⁰⁰	Rückentraining ** 8:30-9:30		Pilates ** 8:30-9:30	Yoga ** 8:30-9:30	Atemtechnik 8:00-9:30			Rosi Gabler
10 ⁰⁰	Pilates ** 9:40-10:40	Yoga ** 9:00-10:00						Frank Müller
11 ⁰⁰		Aikido allg. Tr. 10:15-11:30	Rückentraining ** 9:40-10:40	Fitness 50+ ** 9:45-10:45		Aikido jap. Kinder 10:00-11:00	Kyu- und Dan- Lehrgänge n. Ankündigung (mit Prüfung) ab 10:00 Uhr oder 10:00-12:00 Sonntagstraining nach Ankündigung (siehe Termine)	Beate Schwarzmann- Rentzschke
12 ⁰⁰						Aikido allg. Tr. 11:15-12:30		Jodo – Trainer
13 ⁰⁰						Jodo 12:45-14:15		Stefan Bill
14 ⁰⁰								Albrecht Klüver
15 ⁰⁰						Aikido Kinder allg. 14:30-15:30		Iaido - Trainer
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	Kyu-, Dan- Lehrgänge, Lizentraining nach Ankündigung ab 16:00	Karoly Berko	
17 ⁰⁰	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			Martin Witthöft
18 ⁰⁰			Aikido Jugendliche 18:00-19:30				Akinori Watanabe Karoly Berko	
19 ⁰⁰	Aikido Stufe I 18:30-19:45	Aikido ab Braungurt 18:30-19:45		Aikido Stufe I 18:30-19:45	Aikido Stufe II + B+S* 18:30-19:45			
20 ⁰⁰	Jodo 20:00-21:30	Aikido Stufe I + B+S* 20:00-21:15	Aikido Stufe II 19:45-21:15	Aikido Prüfungs- und Vorf.-training 20:00-21:15	Aikido Stufe I 20:00-21:15			
21 ⁰⁰								
22 ⁰⁰		IAIDO 19:00-21:00 Ort: Nym.Schloss s.Termine!		IAIDO 19:00-21:00 Ort: Nym.Schloss s.Termine!				
23 ⁰⁰								
	* In diesen Trainingseinheiten gibt es spezielle Betreuung für Blinde + Sehbehinderte			** Freizeitsport in Kooperation mit dem Freizeitsportprogramm des Sportamtes der Stadt München (siehe http://www.muenchen.de/freizeit/sport/freizeitsportprogramm)				