

Trainingsplan ab 11. September 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰							
7 ⁰⁰		Aikido 6:15-7:30			Aikido 6:15-7:30		
8 ⁰⁰							
9 ⁰⁰	WirbelsäulenFit** 8:30-9:30	Yoga ** 9:00-10:00	Bodystyling** 8:30-9:30	Yoga ** 8:30-9:30	Atemtechnik 8:00-9:30		
10 ⁰⁰	Pilates ** 9:40-10:40		WirbelsäulenFit** 9:40-10:40	Fitness 50+ ** 9:45-10:45		Aikido 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)
11 ⁰⁰		Aikido allg. Tr. 10:15-11:30					
12 ⁰⁰						Aikido allg. Tr. 11:15-12:30	
13 ⁰⁰						Jodo 12:45-14:15	
14 ⁰⁰						Aikido Kinder allg. 14:30-15:30	
15 ⁰⁰							
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	
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 Kinder 17:00-18:00		
18 ⁰⁰			Aikido Jugendliche 18:00-19:30				
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		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		
21 ⁰⁰	Jodo 20:00-21:30						
22 ⁰⁰		IAIDO 19:00-21:00 Ort: Nym.Schloss s.Termine!		IAIDO 19:00-21:00 Ort: Nym.Schloss s.Termine!			
23 ⁰⁰							
	* In diesen Trainings gibt es extra Betreuung f. Blinde+Sehbehinderte		** Freizeitsport in Kooperation mit dem Freizeitsportprogramm des Sportamtes der Stadt München (siehe http://www.muenchen.de/freizeit/sport/freizeitsportprogramm)				

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 / Rosi Gabler
Akinori Watanabe
Aya Meythaler
Martin Heß
Zeno Dietrich