

Trainingsplan: KW38 (14. – 20. September 2020)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00		Aikido 6:15 – 7:30			Aikido 6:15 – 7:30		
7:00							
8:00							
9:00	Freizeitsport Tabata 9:00 – 10:00	Freizeitsport Yoga 9:00 – 10:00	Freizeitsport Rücken-Fit 9:00 – 10:00	Freizeitsport Yoga 8:30 – 09:30			
10:00				Freizeitsport Fitness 50+ 10:00 – 11:00		Aikido Kinder 9:30 – 10:30	
11:00						Aikido 11:00 – 12:15	Aikido 10:00 – 12:00
12:00							
13:00						Jodo / Iaido 12:45 – 14:00	
14:00							
15:00						Aikido Kinder 14:30 – 15:30	
16:00	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30		
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							
19:00	Aikido 18:30 – 19:45	Aikido (ab 3. Kyu) 18:30 – 19:45	Aikido (Jugendliche) 18:30 – 20:00	Aikido 18:30 – 19:45	Aikido 18:30 – 19:45		
20:00							
21:00	Jodo / Iaido 20:15 – 21:30	Aikido 20:15 – 21:30	Aikido 20:30 – 21:45	Aikido 20:15 – 21:30	Aikido 20:15 – 21:30		
22:00							

Trainingsplan: KW39 (21. – 27. September 2020)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00		Aikido 6:15 – 7:30			Aikido 6:15 – 7:30		
7:00							
8:00							
9:00	Freizeitsport Tabata 8:30 – 9:30	Freizeitsport Yoga 8:30 – 9:30	Freizeitsport Pilates 8:30 – 9:30	Freizeitsport Yoga 8:30 – 09:30			
10:00	Freizeitsport Pilates 10:00 – 11:00		Freizeitsport Rücken-Fit 10:00 – 11:00	Freizeitsport Fitness 50+ 10:00 – 11:00		Aikido Kinder 9:30 – 10:30	
11:00							Aikido 10:00 – 12:00
12:00						Aikido 11:00 – 12:15	
13:00						Jodo / Iaido 12:45 – 14:00	
14:00							
15:00						Aikido Kinder 14:30 – 15:30	
16:00	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30	Aikido Kinder 15:30 – 16:30		
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							
19:00	Aikido 18:30 – 19:45	Aikido (ab 3. Kyu) 18:30 – 19:45	Aikido (Jugendliche) 18:30 – 20:00	Aikido 18:30 – 19:45	Aikido 18:30 – 19:45		
20:00							
21:00	Jodo / Iaido 20:15 – 21:30	Aikido 20:15 – 21:30	Aikido 20:30 – 21:45	Aikido 20:15 – 21:30	Aikido 20:15 – 21:30		
22:00							