

AIKIDO SCHULE HAMBURG - Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.00 – 9.00 AIKIDO alle		8.00 – 9.00 AIKIDO alle			
					10.30 – 12.00 AIKIDO alle	
16.30 – 17.30 AIKIDO Kinder 6 – 9 J.	16.30 – 17.30 Breakdance	16.00 – 17.00 Capoeira Kinder ab 7 J.	16.30 – 17.30 AIKIDO Ushi Deshi	16.00 – 17.00 WBT Kinder		16.30 – 18.00 AIKIDO alle
17.45 – 18.45 AIKIDO Kinder 9 – 12 J.	17.30 – 18.30 WBT Kinder	17.00 – 18.00 Breakdance	17.30 – 18.30 AIKIDO Jugend	17.00 – 18.00 WBT Jugend		
	18.30 – 20.00 WBT Jugend	18.00 – 19.00 Breakdance	18.30 – 19.30 Schwert/Stock	18.00 – 19.00 WBT Stock		18.00 – 20.00 WBT
19.00 – 20.00 AIKIDO 1	20.00 – 21.00 WBT 1	19.00 – 20.30 AIKIDO 2	19.30 – 21.00 AIKIDO 1	19.00 – 20.30 AIKIDO 2		
20.00 – 21.30 AIKIDO 2	21.00 – 22.00 WBT 2	20.30 – 22.00 Capoeira		20.30 – 22.00 Capoeira		

AIKIDO 1: Anfänger/In – **AIKIDO 2:** Anfänger/In mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – **AIKIDO 3:** Fortgeschrittene

WBT: www.wbtdefence.com – **Capoeira:** www.capoeirahamburg.de