

# Gesamtstundenplan Frankfurt SEISHINKAI

gültig ab April 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Privatunterricht	07.00-08.00 <b>Aikido</b>		07.00-08.00 <b>Aikido</b>	Privatunterricht
				15.00-16.00 <b>Kinder Aikido</b> 4-5 Jahre Raum 2
				16.00-17.00 <b>Aikido</b> 6-9 Jahre Raum 2
17.00-18.00 <b>Kinder Aikido</b> 4-5 Jahre Raum 2	16.00-17.00 <b>Kinder Aikido</b> 6-9 Jahre Raum 1	17.00-18.00 <b>Kinder Aikido</b> 6-9 Jahre Raum 2	16.00-17.00 <b>Kinder Aikido</b> 6-9 Jahre Raum 1	17.00-18.00 <b>Aikido</b> 10-13 Jahre Raum 2
18.00-19.00 <b>Kinder Aikido</b> 10-13 Jahre Raum 2		18.00-19.00 <b>Kinder Aikido</b> 10-13 Jahre Raum 2	17.00-18.00 <b>Kinder Aikido</b> ab 12 Jahre Fortgeschrittene Raum 1	18.00-19.30 Uhr <b>Aikido und Systema</b> ★ Messer + Massage, R. 1
18.30 – 18.50 Misogi – Dojo reinigen	18.00 – 18.20 Misogi – Dojo reinigen	18.00 – 18.20 Misogi – Dojo reinigen	18.00 – 18.20 Misogi – Dojo reinigen	19.00-20.00 <b>Hapkido</b> Raum 1
19.00-20.00 <b>Hapkido</b> Raum 1	18.30-20.00 <b>Aikido</b> Mittelstufe, Raum 2	18.30-19.15 <b>Aikido</b> Schwert Raum 2	18.30-19.45 <b>SYSTEMA</b> komplex Raum 2	
19.00-20.00 <b>Aikido</b> Basis Raum 2	20.00-21.30 <b>SYSTEMA</b> Atmen + Basis	19.15-20.15 <b>Aikido</b> Basis Raum 2	20.00-20.30 <b>Stock</b> Fortgeschrittene ★ Raum 2	
20.00-21.00 <b>Stock und Schwert</b> Anf. Raum 2		19.00-20.30 <b>SYSTEMA</b> tief Raum 1	20.30-21.30 <b>Aikido</b> Fortgeschrittene Raum 2	

★ zugänglich für Teilnehmer aus dem Aikido als auch aus dem Systema

**Anfängerstunden** Aikido: Montag und Dienstag, Systema: Mittwoch und Freitag

**Festnetz** 069 2222 00 88

**Mobil** 0170 81 83 900

**Mail** [mail@thorstenschoo.com](mailto:mail@thorstenschoo.com)

**Web** [www.thorstenschoo.com](http://www.thorstenschoo.com)