

Gesamtstundenplan Frankfurt SEISHINKAI

gültig ab Januar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	6.30-7.30 Aikido Thorsten		6.30-7.30 Waffen und Aikido Thorsten	
				16.00-17.00 Aikido 4-5 Jahre Thorsten Raum 1
17.00-18.00 Aikido 6-9 Jahre Yves		17.00-18.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten	17.00-18.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten	16.00-17.00 Aikido 6-9 Jahre Mascha Raum 2
18.00-19.00 Aikido 10-13 Jahre Yves		18.00-19.00 Aikido 10-13 Jahre Thorsten		17.00-18.00 Aikido 10-13 Jahre Mascha Raum 2
19.00-20.00 Aikido Anfänger Mirjam	18.45-20.15 Aikido Anfänger Christian	18.30-19.15 Schwert Alle Mirjam	18.30-20.00 Aikido Thorsten	18.15-20.00 Energie fürs Wochenende Dehnung, Kraft, Massage
20.00-21.00 Stock und Schwert Alle Mirjam		19.15-20.15 Aikido Alle Mirjam		19.00-20.00 Hapkido Raum 1
	20.00-21.30 Systema Mittelstufe Andi	19.15-20.45 Systema Anfänger Thorsten	19.45-21.15 Systema Fortgeschrittene Thorsten	

Basis 1 – Prinzipien langsam und wiederholend // **Basis 2** - Prinzipien komplex, langsam bis schnell // **Anfänger** – Langsames und einfaches Üben //

Mittelstufe – Flüssiges, einfaches Üben // **Fortgeschrittene** – komplexes Üben

Energie fürs Wochenende – Haltung, Atmung, Massage, Kontaktarbeit.