

Gesamtstundenplan Frankfurt SEISHINKAI

gültig ab Januar 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				15.00-16.00 Aikido 4-5 Jahre Thorsten
	16.00-17.00 Aikido 6-9 Jahre Daniela		16.00-17.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten	16.00-17.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten
17.00-18.00 Aikido 4-5 Jahre Yves		17.00-18.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten	17.00-18.00 Aikido Kinder ab 12 Jahre Fortgeschrittene Thorsten	17.00-18.00 Aikido 10-13 Jahre Thorsten
18.00-19.00 Aikido 10-13 Jahre Yves		18.00-19.00 Aikido 10-13 Jahre Thorsten		
19.00-20.00 Aikido - Mittelstufe Mirjam	18.30-20.00 Aikido Anfänger Thorsten	18.30-19.15 Schwert Alle Mirjam	18.30-20.00 Aikido Fortgeschrittene Thorsten	18.15-20.15 Aikido und Systema Energie fürs Wochenende
20.00-21.00 Stock und Schwert Basis Mirjam		19.15-20.15 Aikido- Mittelstufe Mirjam		19.00-20.00 Hapkido
	20.00-21.30 Systema Anfänger Thorsten	19.15-20.45 Systema Fortgeschrittene Thorsten	18.30-20.00 Systema Mittelstufe Andi	

Anfänger – Langsames und einfaches Üben, mehr Wiederholungen // **Mittelstufe** – Flüssiges, einfaches Üben // **Fortgeschrittene** – komplexes Üben

Die Anfänger- und Mittelstufentrainings sind für alle offen. Aber auch zum Fortgeschrittenentraining können Anfänger eingeladen werden.

Der **Energie fürs Wochenende** – Kurs am Freitag beinhaltet essentielle Übungen aus dem Aikido, Yoga, Qi Gong, Systema und der Seishinkai- Waffenarbeit (Stock, Messer, Kette). Dieser Kurs wird extern beworben, ist aber für alle Mitglieder kostenlos. **Das Beste vom Besten für einen guten Start ins Wochenende!**