

Gesamtstundenplan Frankfurt SEISHINKAI

gültig ab Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				15.00-16.00 Aikido 4-5 Jahre Thorsten
			16.00-17.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten	16.00-17.00 Aikido 6-9 Jahre Thorsten
17.00-18.00 Aikido 6-9 Jahre Yves	17.00-18.00 Aikido 6-9 Jahre Mascha und Thorsten	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 Anfänger Mirjam	18.30-20.00 Aikido Basis 1 Thorsten	18.30-19.15 Schwert Alle Mirjam	18.30-20.00 Aikido Basis 2 Thorsten	18.15-20.15 Energie fürs Wochenende für alle Disziplinen
20.00-21.00 Stock und Schwert Alle Mirjam		19.15-20.15 Aikido Alle 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	

Basis 1 – Prinzipien langsam und wiederholend // **Basis 2** - Prinzipien langsam und komplex // **Anfänger** – Langsames und einfaches Üben, mehr Wiederholungen // **Mittelstufe** – Flüssiges, einfaches Üben // **Fortgeschrittene** – komplexes Üben

Energie fürs Wochenende – healing motion and massage, breathwork. *Das Beste vom Besten für einen guten Start ins Wochenende!*