

Trainingsplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
6.30-7.45		Albrecht					
8.30-10.00		Yoga					
9.30-11.00				Albrecht mit Anmeldung			
14.45-16.15		Albrecht mit Anmeldung					
16.30-17.45		Kinder/Albrecht Ab 9 Jahren	Kinder/Albrecht 6-9 Jahre	Kinder/Albrecht ab 9 Jahren	Stock/Schwert 17.00-18.15		Yoga (16.00-17.30)
18.00-19.30	Stefan	Albrecht	Albrecht Anfänger	Albrecht	Armin 18.15-19.30		Albrecht 18.00-19.00
19.30-21.00	Stefan Korindo-Aikido		Benjamin	Albrecht Korindo-Aikido			Albrecht Korindo-Aikido 19.00-20.00

An Feiertagen findet nur die Trainingseinheit 18.00-19.30 (Freitag 18.15-19.30) statt !!

Alle sonstigen Änderungen des Trainingsplans werden extra bekannt gegeben.

Drei Probestunden können kostenlos besucht werden, bitte zu den **gelb hervorgehobenen Übungsstunden.**