

# Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	je 1 Samstag/Monat
					<b>10.00 – 12.30</b> <b>Aikido</b> Themen- training (mit Pause)
					<b>10.00 – 12.30</b> <b>laido</b> Themen- training (mit Pause)
				<b>17.00 – 18.30</b> <b>Open Dojo</b> für eigenes Training in allen Disziplinen	
	<b>18.00 – 19.15</b> <b>Zazen</b>		<b>18.00 – 19.15</b> <b>Zazen</b>		
<b>18.30 – 19.30</b> <b>Aikido</b> Anfänger		<b>18.30 – 19.30</b> <b>Jodo</b> Anfänger		<b>18.30 – 20.00</b> <b>Aikido</b> Anfänger	
<b>19.30 – 20.30</b> <b>Aikido</b> Allgemein	<b>19.30 – 20.30</b> <b>Taiso</b>	<b>19.30 – 20.30</b> <b>laido</b> Anfänger	<b>19.30 – 20.30</b> <b>Taiso</b>	<b>20.00 – 21.00</b> <b>Jodo</b> Anfänger	
<b>20.30 – 22.00</b> <b>laido</b>		<b>20.30 – 22.00</b> <b>Aikido</b> Allgemein		<b>21.00 – 22.00</b> <b>laido</b>	
					<a href="http://www.enshiro.com">www.enshiro.com</a>