

Trainingsplan (gültig ab 7. Juni 2010)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	je 1 Samstag/Monat
			6.30 – 7.30 Zazen		
					15.00 – 18.00 Aikido Themen- training
					15.00 – 17.00 laido Themen- training
	18.00 – 19.00 Zazen			18.00 – 19.00 Taiso	
18.30 – 19.30 Aikido Anfänger		18.30 – 19.30 laido Anfänger		19.00 – 20.00 Aikido	
19.30 – 20.30 Aikido	19.30 – 20.30 Taiso	19.30 – 20.30 Jodo		20.00 – 21.00 Jodo	
20.30 – 22.00 laido	20.30 – 22.00 Aikido Waffentraining	20.30 – 22.00 Aikido		21.00 – 22.00 laido (Seitai/ZNKR)	