

## Trainingszeiten für Aikido und Kenjutsu sowie Kinder und Jugendtraining

| Montag                                               | Dienstag                                           | Mittwoch                                            | Donnerstag                                         | Freitag                                           | Samstag                                               |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                      | 8.00–9.00 Uhr<br>Za Zen 2*20min                    |                                                     |                                                    |                                                   |                                                       |
| 9.00–10.15 Uhr<br>Aikido für alle<br>Christiane Gräf | 9.00–10.15 Uhr<br>Aikido für alle<br>Ulrike Serak  | 9.00–10.15 Uhr<br>Aikido für alle<br>Max Eriksson   |                                                    | 9.00–10.15 Uhr<br>Aikido für alle<br>Werner Gräf  | 10.00–11.00 Uhr<br>Aikido für alle<br>Ulrike oder Max |
| 16.30–17.30 Uhr<br>Kinder 6-9<br>Max                 | 16.15–17.15 Uhr<br>Kinder 4-6<br>Almut und Simon   | 17.00–18.00 Uhr<br>Kinder 8-10<br>Jurek             |                                                    | 16.30–17.30 Uhr<br>Kinder 9-12<br>Ulrike          |                                                       |
| 17.30–18.45 Uhr<br>Aikido 50+<br>Werner Gräf         | 17.45–19.00 Uhr<br>Aikido für alle<br>Ulrike Serak |                                                     | 17.45–19.00 Uhr<br>Aikido + Waffen<br>Max Eriksson | 17.45–19.00 Uhr<br>Aikido<br>Ulrike Serak         |                                                       |
| 18.45–20.00 Uhr<br>Aikido Basis<br>Max Eriksson      | 19.00–20.00 Uhr<br>Kenjutsu Kata<br>Max Eriksson   | 18.30–20.00 Uhr<br>Aikido ab 3. Kyu<br>Ulrike Serak | 19.00–20.30 Uhr<br>Aikido Uni-Kurs<br>Ulrike Serak | 19.00–20.00 Uhr<br>Kenjutsu Basis<br>Max Eriksson |                                                       |
| 20.00–21.00 Uhr<br>Aikido ab 3. Kyu<br>Ulrike Serak  | 20.00–21.00 Uhr<br>Kenjutsu Basis<br>Max Eriksson  | 20.00–21.00 Uhr<br>Aikido Basis<br>Ulrike Serak     |                                                    | 20.00–21.00 Uhr<br>Aikido Basis<br>Max Eriksson   |                                                       |