

Kurszeiten

Innere Kampfkunst und Gesundheit

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	9.15 – ca. 10.15 Meditation / Stilles Qigong / Tsa Lung		8.15 – 9.15 Qi Gong „Klar und entspannt in den Tag!“			
	16.30 – 17.30* Aikido Kinder I		16.30 – 17.30* Aikido Kinder/Jugend III			
17.45 – 18.45 Aiki Stock/Schwert I	17.30 – 18.30* Aikido Kinder II	18.00 – 19.15 Aikido Fortgeschrittenes Inneres Training			17.00 - 18.30 Aikido Freies Training	
18.45 – 20.00 Aikido Anfänger	19.00 – 20.00 Kyusho	19.30 – 21.00 Qi Gong	19.30 – 20.30 Aikido Anfänger	18.30 – 19.45 Qi Gong		18.30 – 20.30 Kyusho (Seminar oder Training)
20.15 – 21.30 Qi Gong	20.15 – 21.30 Aikido ab 4. Kyu		20.30 – 21.30 Aikido ab 5. Kyu	20.00 – 21.30 Aikido Anfänger und Fortgeschrittene		

*) Das Kindertraining findet im Dojo 2, c/o Budo Haus, Stargarder Str. 10, 3. HH statt.

Einzelarbeit in den jeweiligen Bereichen und **Qi-Coaching** wird auf Anfrage außerhalb der Kurszeiten angeboten.

