

Aikido Shinboku e.V. Trainingsplan

Montags: Volker Rosin Schule, Arnstadter Weg 6 - 16, 40627 Düsseldorf (kleine Halle)
Dienstag und Donnerstag: Luise Gymnasium, Bastionsstraße 24, 40213 Düsseldorf (kleine Halle)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18:00 - 18:15	Mattenaufbau	Mattenaufbau		-			
18:15 - 18:30	Aufwärmen	Aufwärmen		-			
18:30 - 18:45	Training	Block 1: Stefan		-			
18:45 - 19:00				-			
19:00 - 19:15				-			
19:15 - 19:30				-			
19:30 - 19:45	Cool Down	Block 2: Grischka		Mattenaufbau Aufwärmen			
19:45 - 20:00	Mattenabbau			Block 1: Stefan			
20:00 - 20:15	-						
20:15 - 20:30	-			Block 2: Grischka			
20:30 - 20:45	-	Cool Down					
20:45 - 21:00	-	Mattenabbau		Cool Down Mattenabbau			