

Kursplan	Aikido Osnabrück - Schule für bewusste Bewegung und Energie						gültig ab 01.10.2018
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
17:30 - 18:30	-	Jugendliche Karl-Heinz	Kids Karl-Heinz	-	Kids Karl-Heinz	15:00 - 17:00 Brazilian Jiu Jiutsu Warley	17:00 - 19:00 Aikido für alle Christoph/Martin/Karl-Heinz
18:40 - 19:00	Meditation						
19:00 - 20:00	19:00 - 20:30 Basisstufe & Neueinsteiger Karl-Heinz	19:00 - 19:20 Meditation (Karl-Heinz)					Cheng Hsin 19:00 bis 20:30 Jürgen
20:00 - 21:00		Aiki-Ken / Aiki-Jo ungerade Monate: Ken gerade Monate: Jo	Aikido für alle Michael	Basisstufe & Neueinsteiger & Hochschulsport Klaus	Ukemi Stunde Basisstufe & Neueinsteiger Karl-Heinz		
21:00 - 22:00	20:30 - 22:00 Brazilian Jiu Jiutsu Warley	Fortgeschrittene ab 4. Kyu / Karl-Heinz				Hokushin Itto-Ryu Julian	Iai-Do

合氣道

SCHULE FÜR
BEWUSSTE BEWEGUNG
UND ENERGIE