

Trainingsplan ab 15. September 2009

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 6 ^{oo} | | | | | | | | Nagano Sensei | |
| 7 ^{oo} | | Aikido 6:15-7:30 | | | Aikido 6:15-7:30 | | | Matsuba Sensei | |
| 8 ^{oo} | | | | | | | | Stephan Otto | |
| 9 ^{oo} | Rückentraining 8:30-9:30 | Feldenkrais 8:00-9:00 | | | Atemtechnik 8:00-9:30 | | | Rosi Gabler | |
| 10 ^{oo} | Pilates 9:30-10:30 | Yoga 9:00-10:00 | Pilates 8:30-9:30 | | | | Kyu-, Dan- Lehrgänge nach Ankündigung (mit Prüfung) ab 9:00 9:00-14:00 Freies Training nach Ankündigung/ Absprache | Frank Müller | |
| 11 ^{oo} | | | Rückentraining 9:30-10:30 | | | Aikido jap. Kinder 10:00-11:00 | | Beate Schwarz- mann Rentzschke | |
| 12 ^{oo} | | | | | | Aikido allg. Tr. 11:15-12:30 | | Jodo – Trainer | |
| 13 ^{oo} | | | | | | Jodo 12:30-14:00 | | Stefan Bill | |
| 14 ^{oo} | | | | | | | | Imre Pfaffenbüchler | |
| 15 ^{oo} | | | | | | Aikido jap. Kinder 14:30-15:30 | | Marie-Luise Tomasek | |
| 16 ^{oo} | | | | Bewegungsgruppe Kinder 3-5 Jahre | | | | Weitere Trainer (variabler Einsatz nach Absprache): Lars Anders William Prym Erik Pfeiff H. Schmücker Karoly Berko Susanne Berko Albrecht Klüver Robert Völkman | |
| 17 ^{oo} | Aikido Kinder 16:00-17:00 | Aikido Kinder 16:00-17:00 | Aikido Kinder 16:00-17:00 | Aikido Kinder 16:00-17:00 | Aikido Kinder 16:00-17:00 | Kyu-, Dan- Lehrgänge, Lizentraining nach Ankündigung ab 16:00 | | | Aikido 18:00-19:30 |
| 18 ^{oo} | Aikido Kinder 17:00-18:00 | Aikido Kinder 17:00-18:00 | Aikido Kinder ab grün 17:00-18:00 | Aikido Kinder 17:00-18:00 | Aikido fortg. Jgdl. 17:00-18:00 | | | | |
| 19 ^{oo} | Aikido Stufe I 18:30-19:45 | Aikido ab Braungurt 18:30-19:45 | Aikido Jugendliche 18:00-19:30 | Aikido Stufe I 18:30-19:45 | Aikido Stufe II + B+S* 18:30-19:45 | | | | |
| 20 ^{oo} | | | Aikido Stufe II 19:45-21:00 | | | | | | |
| 21 ^{oo} | Jodo 20:00-21:30 | Aikido Stufe I + B+S* 20:00-21:15 | | Aikido Prüfungs- und Vorf.-training 20:00-21:15 | Aikido Stufe I 20:00-21:15 | | | | |
| 22 ^{oo} | | | | | | | | | |
| 23 ^{oo} | | | | | | | | | |
| | * In diesen Trainingseinheiten gibt es spezielle Betreuung für Blinde + Sehbehinderte | | | Freies Training am Sonntag (9-14 Uhr): Es wird ein Belegplan ausgelegt, in den sich ad-hoc Trainingsgemeinschaften für freies Training eintragen können, alle Trainings sind mit Auflistung der Teilnehmer im Trainingsbuch zu dokumentieren | | | | | |