

- Wochentrainingsplan - Yoseikan Dojo Leipzig - Kampfkünste & Gesundheitstraining

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Judo ab 11 Jahre	Judo ab 6 Jahre	Judo ab 9 Jahre	Judo ab 7 Jahre	Judo ab 11 Jahre	Judo ab 4 Jahre	Judo ab 9 Jahre
18:00							
19:00	Gymnastik Aiki Taiso		Judo ab 15 Jahre		Judo ab 15 Jahre		
20:00	Aikido Anfänger		Aikido Fortgeschrittene	Aikido Alle	Newaza	Aikido Anfänger	
21:00							
22:00							

Gymnastik  
Aiki  
Taiso

leichte  
Gymnastik  
am  
Morgen

Judo  
Newaza  
Bodenkampf

Judo  
ab  
4 Jahre

Judo  
ab  
11 Jahre

Judo  
ab  
6 Jahre

Judo  
ab  
9 Jahre

Judo  
ab  
7 Jahre

Judo  
ab  
11 Jahre

Judo  
ab  
4 Jahre

Judo  
ab  
9 Jahre

Judo  
ab  
7 Jahre

Judo  
ab  
11 Jahre

Judo  
ab  
6 Jahre

Gymnastik  
Aiki  
Taiso

Judo  
ab  
15 Jahre

Judo  
KRAFT  
&  
Stretching

Judo  
ab  
15 Jahre

AIKITAISO  
+  
Einführung  
in die Notwehr  
für Mädchen  
und Frauen

Aikido  
Fortgeschrittene

Rücken  
Gymnastik

Gymnastik  
Aiki  
Taiso

Aikido  
Alle

Newaza

Aikido  
Anfänger