

Aikido Dojo infinity moves e.V.

Trainings-Plan 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					10:00—11:00 Aiki Keiko movement & breath Bodhi Dojo In Präsenz	
17:30—18:45 Aikido Extra Class Sporthalle	17:00 –18:30 Aikido Kids Sporthalle		17:30 –19:00 Aikido Kids Sporthalle			MBSR 8-Wochen- Kurs (mindfulness based stress reduction) 21.01.—24.3.2024
19:00-20:00 Ji Kyo Jutsu Japan workout Laufender Kurs Bodhi Dojo	18:30 –19:30 Aikido Freies Training Sporthalle	18:00-19:00 Meditation Insel Zeit Bodhi Dojo	19:00 –19:30 Aikido Freies Training Sporthalle			16:30 –19:30 Stress bewältigung durch Achtsamkeit
20:15-21:15 Meditation Insel Zeit Bodhi Dojo	19:30—21:00 Aikido Erwachsene & teens Sporthalle		19:30—21:00 Aikido Erwachsene & teens Sporthalle			Weitere Infos: www.mbsr-iris-scanlon.de Bodhi Dojo

Liebe Aikidoka, der MONTAGS-Termin, 17:30-18:45h ist für Prüfungsvorbereitungen eingerichtet worden. Ab Januar 24 werden wir dort verstärkt Dan, Erwachsenen Kyus, sowie Rot- und Braungurt Vorbereitung trainieren. Die Aikido-Kinder, die also gerade Prüfungen abgelegt haben, konzentrieren sich bitte vorerst auf die Dienstag und Donnerstag-Termine

ACHTUNG:
Die Kurse finden statt,
wenn es ausreichend Anmeldungen bei Dojo-Door gibt.
Bitte meldet euch dort an