

# Stundenplan AIKIDO-DOJO FORCHHEIM

im **ÜR 1** (Übungsraum 1/Mattenraum) und im **ÜR 2** (Übungsraum 2/Gymnastikraum)

Gültig ab: 05.02.2024 (Aikido-, WingTjungKungFu- und Feldenkrais-Kurse in der Schulferienzeit reduziert, VHS-Kurse nur zu den Kurszeiten der VHS FO).

Legende:

Aikido	WingTjung KungFu	Allg. VHS-Kurse	Feldenkrais	Orientalischer Tanz
--------	------------------	-----------------	-------------	---------------------

Vormittag:						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08.30 - 09.30 Uhr <b>ÜR 1</b> – VHS-Kurs „Pilates-Training“ (Birgit Kaletsch) VHS-Kurs ab 23.02.24 (10 x)	09.00 - 09.45 Uhr <b>ÜR 1</b> WingTjung KungFu Kinder (Klaus Ahlborn)	
09.30 - 10.30 Uhr <b>ÜR 1</b> „Feldenkrais“ (Madlen Hiller)					09.45 - 10.30 Uhr <b>ÜR 1</b> WingTjung KungFu Stock/Schwert (Winfried)	10.00 - 12.00 Uhr <b>ÜR 1</b> – AIKIDO Anfänger/ Fortg. Erwachs./Jug. (Susanne)
					10.30 - 12.00 Uhr <b>ÜR 1</b> WingTjung KungFu Jugendl./Erw. (Klaus/Winfried)	<b>nur jeden 2. Sonntag im Monat</b>

**Nachmittag / Abend:**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	13.30 - 15.00 Uhr <b>ÜR 1 – AIKIDO- Waffentraining</b> Anfänger/Fortg. Erwachs./Jug. (Rudi)				<b>10.00 - 13.00 Uhr ÜR 1</b> WingTjung KungFu (Klaus Ahlborn) <b>Sonderkurs nur am 13.04.24</b>	
			<b>16.45 - 17.45 Uhr ÜR 1</b> WingTjung KungFu Kinder (Klaus Ahlborn)			
		<b>17.00 - 19.00 Uhr ÜR 1</b> <b>AIKIDO Anf./Fortg.</b> Erwachsene (Günther) <b>VHS-Anfänger-Kurs vom 21.02. bis 10.04.24</b> (Michael)			<b>13.30 - 15.00 Uhr ÜR 1</b> <b>Orientalischer Tanz</b> VHS-Kurs – 3 x (nur am 11., 18. und 25.05.24) (Claudia Brose)	<b>16.00 - 19.00 Uhr – ÜR 1</b> VHS-Kurs Partner- Massage (Hélène Maréchal) (nur am 17.03., 21.04., 16.06. und 07.07.24)
<b>17.30 - 18.30 Uhr ÜR 1</b> „Feldenkrais“ (Madlen Hiller)	<b>17.30 - 19.00 Uhr ÜR 1</b> <b>AIKIDO Kinder</b> (8 - 13 J.) (Julia & Markus)		<b>18.00 - 19.15 Uhr ÜR 1</b> – ab <b>18.55 Uhr ÜR 2</b> WingTjung KungFu- Anfänger <b>VHS-Kurs ab 22.02.24</b> (8 x) (Klaus Ahlborn)	<b>17.30 - 19.00 Uhr ÜR 1</b> <b>AIKIDO Kinder</b> (8 - 13 J.) (Julia)	<b>14.00 - 15.30 Uhr + 16.00 - 17.30 Uhr ÜR 1 – Eintägige Sonderkurse:</b> <b><u>Aikido-SV-Kurs</u></b> (nur am 09.03.24), (Markus) <b><u>Aikido-Waffen-Kurs</u></b> (nur am 13.04.24), (Rudi) <b><u>Aikido-Familien- Training</u></b> (nur am 27.04.24) (Hélène)	
<b>19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO</b> Fortgeschrittene Erwachs./Jugendl. (Rudi)	<b>19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO</b> Anfänger/Fortg. Erwachs./Jug. (Bernd) <b>VHS-Anfänger- Kurs vom 23.04. bis 11.06.24</b> (Klaus)		<b>19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO</b> Anfänger/Fortg. Erwachs./Jug. (Rudi) <b>VHS-Anfänger-Kurs vom 25.04. bis 20.06.24</b> (Susanne)	<b>19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO</b> mit <b>SHIATSU</b> Anfänger/Fortg. Erwachs./Jug. <b>VHS-Anfänger-Kurs vom 23.02. bis 12.04.24</b> (Hélène)		