

Stundenplan AIKIDO-DOJO FORCHHEIM

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

Gültig ab: 10.06.2024 (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	Partnermassage	Orientalischer Tanz
--------	------------------	-----------------	-------------	----------------	---------------------

Vormittag:						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08.30 - 09.30 Uhr ÜR 1 – VHS-Kurs „Pilates-Training“ (Birgit Kaletsch) ab 27.09.24 (10 x)	09.00 - 09.45 Uhr ÜR 1 WingTjung KungFu Kinder (Klaus Ahlborn)	
09.30 - 10.30 Uhr ÜR 1 „Feldenkrais“ (Madlen Hiller)	09.30 - 11.00 Uhr ÜR 1 – VHS-Kurs „QiGong“ (Magda Jakob-Schosser) ab 05.11.24 (8 x)				09.45 - 10.30 Uhr ÜR 1 WingTjung KungFu Stock/Schwert (Winfried)	10.00 - 12.00 Uhr ÜR 1 – AIKIDO Anfänger/ Fortg. Erwachs./Jug. (Susanne)
					10.30 - 12.00 Uhr ÜR 1 WingTjung KungFu Jugendl./Erw. (Klaus/Winfried)	nur jeden 2. Sonntag im Monat

Nachmittag / Abend:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	13.30 - 15.00 Uhr ÜR 1 – AIKIDO- Waffentraining Anfänger/Fortg. Erwachs./Jug. (Rudi)				10.00 - 13.00 Uhr ÜR 1 WingTjung KungFu (Klaus Ahlborn) Sonderkurs nur am 05.10.24	
			16.45 - 17.45 Uhr ÜR 1 WingTjung KungFu Kinder (Klaus Ahlborn)			
		17.00 - 19.00 Uhr ÜR 1			13.30 - 15.00 Uhr ÜR 2 Orientalischer Tanz VHS-Kurs – 3 x (nur am 11., 18. und 25.01.25) (Claudia Brose)	16.00 - 19.00 Uhr – ÜR 1 VHS-Kurs Partner- Massage (Hélène Maréchal) (nur am
17.30 - 18.30 Uhr ÜR 1 „Feldenkrais“ (Madlen Hiller)	17.30 - 19.00 Uhr ÜR 1 AIKIDO Kinder (8 - 13 J.) (Julia & Markus)	AIKIDO Anf./Fortg. Erwachsene (Günther) VHS-Anfänger-Kurs 25.09. - 06.11.24 (Michael)	18.00 - 19.15 Uhr ÜR 1 – ab 18.55 Uhr ÜR 2 WingTjung KungFu- Anfänger VHS-Kurs ab 26.09.24 (8 x) (Klaus Ahlborn)	17.30 - 19.00 Uhr ÜR 1 AIKIDO Kinder (8 - 13 J.) (Julia)		16.06., 07.07., 20.10., 10.11., 01.12.24 und 26.01.25)
					14.00 - 15.30 Uhr + 16.00 - 17.30 Uhr ÜR 1 – Eintägige Workshops: <u>Aikido-Familien- Training</u> (nur am 12.10.24) (Hélène) <u>Aikido-Waffen-Kurs</u> (nur am 19.10.24), (Rudi)	
19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO Fortgeschrittene Erwachs./Jugendl. (Rudi)	19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO Anfänger/Fortg. Erwachs./Jugendl. (Bernd) VHS-Anfänger-Kurs 24.09. - 05.11.24 (Bernd)		19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO Anfänger/Fortg. Erwachs./Jug. (Rudi)	19.15 - 21.15 Uhr ÜR 1 – AIKIDO mit SHIATSU Anfänger/Fortg. Erwachs./Jugendl.		