



Kokoro Aikido Dojo
 Marienallee 12, 01099 Dresden
 Mobil: 0173 584 64 91
 Mail: info@kokoro-aikido.com
 Web: www.kokoro-aikido.com

Stundenplan ONLINE Training

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			8:15 – 09:15 <u>Kinder, Jugend & Erwachsene</u>			
17:00 – 17:50 <u>Kinder</u>		17:00 – 17:50 <u>Kinder</u>		17:00 – 17:50 <u>Kinder, Jugend & Erwachsene</u>		
18:00 – 19:00 <u>Jugend & Erwachsene</u>		18:00 – 19:00 <u>Jugend & Erwachsene</u>				

Die Trainingseinheiten beinhalten Übungen zur Kräftigung und Stärkung des Körpers, Gymnastik-, Bewegungs- und Balanceübungen, Aikitaiso (Vorbereitungsübungen im Aikido), leichte Fallschule, Jo (Stock) / Bokken (Schwert).

