

Trainingszeiten während des Lockdowns im Aikido Dojo Alpen

Januar/Februar 2021

Alle Trainingseinheiten finden ausschließlich über Zoom statt. Nähere Infos und Einwahlnummern für die Videokonferenzen könnt ihr per Telefon 02802/704966 oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage erfragen.

Montag

19:00 – 20:00 Uhr Training für Erwachsene

Mittwoch

18:00 – 20:00 Uhr Training mit Patrick Cassidy (auf Englisch/Französisch)

Freitag

17:45 – 18:45 Uhr Training für Jugendliche

19:00 – 20:00 Uhr Training für Erwachsene

Samstag

9:00 – 10:40 Uhr Vormittagstraining für Erwachsene

Qi Gong (30 Min.) – Training mit Jo (30 Min.) – Meditation (ca. 30 Min.)

Anschließend gibt es ein gemeinsames Gesprächsfrühstück