

# Trainingsplan

# Aikido Sommercamp Göhren 2021

Zeiten	Sa 17.07.	So 18.07.	Mo 19.07.	Di 20.07.	Mi 21.07.	Do 22.07.	Fr. 23.07.
8:00 –8:30		Qi-gong am Strand Jochen	Qi-gong am Strand Jochen	Qi-gong am Strand Jochen	Qi-gong am Strand Jochen	Qi-gong am Strand Jochen	Qi-gong am Strand Jochen
09:00	Einschreibung						
10:00 –11:10	gemeinsamer Mattenaufbau	Kashima Basic-Keiko Axel / Max	Kashima Basic-Keiko Axel / Max	Kashima Basic-Keiko Axel / Max	Kashima Basic-Keiko Axel / Max	Kashima Basic-Keiko Axel / Max	Kashima Basic-Keiko Axel / Max
11:20 –12:30	Aikido Bodo	Aikido Bodo	Aikido Bodo	Aikido Bodo	Aikido Bodo	Aikido Bodo	Aikido Bodo
14:00	Einschreibung						gemeinsamer Mattenabbau
15:30 - 16:30	Aiki & internal Power Jochen	Aiki & internal Power Jochen	Aiki & internal Power Jochen	Aiki & internal Power Jochen	Aiki & internal Power Jochen	Aiki & internal Power Jochen	
16:40 –17:50	Aikido Uli	Aikido Uli	Aikido Uli	Aikido Uli	Aikido Uli	Aikido Uli	
18:00 –19:00	Kashima Basic-Keiko Axel / Max	Kashima Kata-Keiko Axel / Max	Kashima Kata-Keiko Axel / Max	Kashima Kata-Keiko Axel / Max	Kashima Kata-Keiko Axel / Max	Kashima Kata-Keiko Axel / Max	
ab 19:30	Wellcomeparty am Südstrand						Sajonaraparty am Nordstrand