

Aikido Gruppe Essen /Mülheim

Trainingszeiten, **Sporthalle** Waldorfschule MH

| | Uhr | MIT | FR |
|-------------|----------|-----|----------|
| 18 – 19 Uhr | | | langsam |
| 19 – 20 Uhr | | | intensiv |
| 20 – 21 Uhr | langsam | | Ken/Jo |
| 21 – 22 Uhr | intensiv | | |
| | | | |

Übungsleiter: Dr. Norbert Held