

## ÜBUNGSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	II 8.00 - 9.00 Uhr		II 8.00 - 9.00 Uhr		II 8.00 - 9.00 Uhr
				I 17.00 - 18.15 Uhr	
II 18.30 - 19.45 Uhr	I 18.30 - 19.45 Uhr	I 18.30 - 19.45 Uhr	II 18.30 - 19.45 Uhr	III 18.30 - 19.30 Uhr	
I 20.00 - 21.15 Uhr	II 20.00 - 21.15 Uhr	III 20.00 - 21.00 Uhr	I 20.00 - 21.15 Uhr		

I	Grundlagen- Training
II	für länger Übende
III	für länger Übende

### Öffnungszeiten

Eine halbe Stunde vor den morgendlichen und eine Stunde vor den abendlichen Übungszeiten ist das Dojo geöffnet.

Das Training findet ganzjährig statt. Kein Training an gesetzlichen Feiertagen, Weiberfastnacht, Rosenmontag, am 23. und 24. Dezember, Silvester.

### Flexibler Übungsplan

Jede Stunde bildet eine in sich geschlossene Einheit; so können Sie sich Ihren persönlichen Übungsplan flexibel zusammenstellen. Sie sind eingeladen, vor den Übungseinheiten fünf bis zehn Minuten zu meditieren.