

Einladung zum Aikido Sommerseminar 26. / 28. August 2022 in Mustin

Trainingsleitung: Denise Commandeur

An diesem Wochenende befassen uns mit allen Aspekten des Toitsu-Aikidos: Meditation, Atemübungen, Aikido-Techniken und dem Ki-Training mit Stock- und Schwert.

Neben dem intensiven Training für Anfänger und Fortgeschrittene bleibt noch genügend Zeit zum Chillen, Spaziergehen und gemeinsamen Kochen.



Seminar



Freitag 26. August
17.00 - 19.00 Aikido Fortgeschrittene & Prüfungsvorbereitungen

Samstag 27. August
10.00 - 12.30 Aikido
14.30 - 17.00 Ki-Training mit Stock und Schwert
17.00 - 18.00 Ki-Prüfungen / Shindou
ab ca. 19.00 gemeinsames Essen

Sonntag 28. August
10.00 - 12.30 Aikido
13.30 - 16.00 Aikido
16.00 - 17.00 Aikido-Prüfungen / Shindou



Kosten
Ki-Training mit Stock & Schwert: € 25,-
Gesamtes Seminar: € 70,-



Bewegungsraum Mustin
Schweriner Straße 8
23911 Mustin

Location, Übernachtung + Verpflegung

Der Trainingsraum auf dem ehemalige HaGe-Gelände liegt in Mustin direkt an der B 208.

Wer eine Übernachtungsmöglichkeit sucht, wendet sich bitte an Denise.

Es gibt Mitfahrgelegenheiten von Hamburg aus, außerdem ist Ratzeburg per Bahn und Bus im HVV-Großraum angebunden und ca. 1 Std. von Hamburg entfernt.

Vom Bahnhof aus organisieren wir einen Shuttleservice nach Mustin.

Für die Mittagspausen bitte selbst Verpflegung mitbringen.

Wir planen für Samstag abend ein gemeinsames Essen. Bitte bringt etwas Leckeres für das Buffet mit.

Anmeldung und Infos per email: denise.commandeur@web.de oder Tel.: 0177 / 69 64 166

www.aikido-club-mustin.de