



Aikido-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Mitglied im Deutschen Aikido-Bund e.V.
und im Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Einladung zum Kinder- und Jugendlehrgang Aikido und Yoga am Samstag, 25. März 2023

- Lehrgangsort: Kleine Sporthalle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Anreise: bis 10:30 Uhr
- Abreise: ca. 17:00 Uhr
- Veranstalter: Aikido-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Ausrichter: Aikido-Verein Wattenbek e.V.
- Lehrer: Pieter Genzow, 4. Dan Aikido
Lehrer/-in: NN (Yoga)
- Lehrgangsleiter: Pieter Genzow, Brügger Chaussee 33, 24582 Wattenbek
E-Mail: kontakt@aikidoverein-wattenbek.de
- Lehrstoff: Aikido-Techniken und Yoga mit folgenden Schwerpunkten:
Aikido – Lösung von Konflikten – eigene Gelöstheit,
Deeskalation des Angriffs – Aufnahme, Weiterleitung, Neutralisation,
Bewusstes Einsetzen von Spannung und Entspannung, Vertiefung der
Fallschule – Befreiung aus dem Angriff,
Yoga zum Üben der Spannung und Entspannung
Einüben von Meditation zur Stärkung der persönlichen Mitte
- Teilnahme: Aikidoka ab 8 Jahre, ab 6. Kyu, Fallschule sollte beherrscht werden.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 40 begrenzt.
Teilnehmer/-innen aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.
- Kosten: Für den Lehrgang werden Kosten in Höhe von 5 €/Pers. erhoben.
Hierin ist die Mittagsverpflegung enthalten. Der AVSH bezuschusst
den Lehrgang
- Meldungen: Meldeschluss ist der 08.03.2023
Meldungen bitte in Schriftform unter Angabe von:
Name, Vorname, Alter, Kyu-Grad und Verein an den Lehrgangsleiter.
Bitte für das Essen Vegetarier ja/nein angeben.
Es wird fotografiert werden für die nichtkommerzielle Werbung des
Aikido. Wer nicht einverstanden ist, gibt dies bitte rechtzeitig bekannt.
Daten werden zum Zweck des Lehrgangs erhoben und verarbeitet.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Veranstaltung

Lilo Schümann
Jugendleiterin des AVSH

Pieter Genzow
Vorsitzender des AV Wattenbek e.V.