



# 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 Taekwondo am Samstag, 16. März 2024

- 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: Kamran Hoffmann, 1. Dan Taekwondo
- Lehrgangsleiter: Pieter Genzow, Brügger Chaussee 33, 24582 Wattenbek  
E-Mail: [kontakt@aikidoverein-wattenbek.de](mailto:kontakt@aikidoverein-wattenbek.de)
- Lehrstoff: Aikido-Techniken und Taekwondo 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,  
Taekwondo – Einblicke in eine andere Selbstverteidigung –  
Herausarbeiten der Unterschiede zum Aikido  
Stärkung der Kinder und Jugendlichen durch die Fähigkeit, sich selbst  
verteidigen zu können und Angriffe bereits im Vorfeld zu lösen
- 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 08.03.2024  
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.