



„Intens4You“- ein Aikido-Wochenende des Landesverbandes Aikikai Norddeutschland e.V.

am 08.-11. Juni 2023

Was gibt es besseres als Aikido? Noch mehr Aikido!

Die Gelegenheit im Juni: Gemeinsam im Dojo Trainieren, Essen, Schlafen. Ein verlängertes Wochenende von den Teilnehmenden für die Teilnehmenden, eingebettet in das Dojotraining vor Ort. Austausch und Spaß an der dynamischen Bewegung und intensivem Training stehen im Vordergrund.

Trainingszeiten:

| Do 08.06.23 | Fr 09.06.2023 | Sa 10.06.2023 | So 11.06.2023 |
|---|---|---|--|
| 8-9 Uhr (Dojotraining) | 7:30-8:30 Uhr (Frühtraining) | 7:30-8:30 Uhr (Frühtraining) | 7:30-8:30 Uhr (Frühtraining) |
| 11-13 Uhr (Vormittagseinheit) | 10:30-12:30 Uhr (Vormittagseinheit) | 10:30-12:30 Uhr (Vormittagseinheit) | 10:30-12:30 Uhr (Vormittagseinheit) |
| 17-18:30 Uhr (Nachmittagseinheit: Ukemi/Waffen) | <i>Optional 17-18 Uhr im Freien</i> | 16:30-18 Uhr (Nachmittagseinheit: Ukemi/Waffen) | 16-18 Uhr (Abschlusstraining) |
| 19-21 Uhr (Dojotraining) | 19-20:30 Uhr (Dojotraining) | 18:30-20 Uhr (Abendtraining) | |

Trainingsort: **Aikido Schule Hamburg
Barnerstraße 16, 22765 Hamburg-Altona**

Lehrgangsgebühr: 60 Euro (1 Tag: 18 Euro)
40 Euro (1 Tag: 12 Euro) für Mitglieder des Aikikai Deutschland

Info / Anmeldung: Im Dojo kann gerne übernachtet werden. Um eine Anmeldung wird gebeten, sie ist aber nicht notwendig.

Corona-bedingte Änderungen werden bei Bedarf 7-10 Tage vor dem Lehrgang mitgeteilt.

Weitere Infos: aikikai@birgitschindler.de oder **info@aikikai-nord.de**

Bitte Stock und Schwert mitbringen!

Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Der Ausrichter / Veranstalter übernimmt bei Schäden, Verlust, Unfällen oder Ausfall der Trainingseinheit keine Haftung.