



## „Intense4You“- ein Aikido-Wochenende des Landesverbandes Aikikai Norddeutschland e.V. vom 19. Juni bis 22. Juni 2025

### Was gibt es besseres als AiKiDo? Noch mehr AiKiDo!

Wir wollen gemeinsam im Dojo Trainieren, Essen, Schlafen. Wir gestalten zusammen ein verlängertes Wochenende von den Teilnehmenden für die Teilnehmenden, eingebettet in das Dojotraining vor Ort. Austausch und Spaß an der dynamischen Bewegung, sowie intensives Training stehen im Vordergrund.

#### Trainingszeiten:

<b>Do 19.06.2025</b>	<b>*Fr 20.06.2025*</b>	<b>Sa 21.06.2025</b>	<b>So 22.06.2025</b>
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 (Vormittageinheit)	10:30-12:30 Uhr (Vormittageinheit)	10:30-12:00 Uhr (Vormittageinheit)	10:30-12:30 Uhr (Vormittageinheit)
16:30-18:00 Uhr (Nachmittageinheit: Ukemi/Waffen)	<i>Optional 17-18 Uhr im Freien</i>	16:30-18:30 Uhr (Nachmittageinheit: Ukemi/Waffen)	16-18 Uhr (Abschlusstraining)
19-21 Uhr (Dojotraining)	19-20:30 Uhr (Dojotraining)	19:00-20:30 Uhr (Abendtraining)	

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

**Lehrgangsgebühr:** 55 Euro (1 Tag: 18 Euro)  
35 Euro (1 Tag: 15 Euro) für Mitglieder des Aikikai Deutschland

**Info / Anmeldung:** Im Dojo kann gerne übernachtet werden. Um eine Anmeldung wird gebeten, ist aber nicht notwendig. Der Lehrgang ist verbandsoffen.  
\* die Trainingszeiten am Freitag werden evtl. kurzfristig angepasst. Bitte bei Interesse erfragen.

**Kontakt:** Andreas Timm und Birgit Schindler:  
atimm@mail.de; aikikai@birgitschindler.de

**Bitte Stock und Schwert mitbringen!**

**Wir freuen uns auf Euren Besuch.**