

## „Intens4You“- ein Aikido-Wochenende des Landesverbandes Aikikai Norddeutschland e.V. am 30. Mai - 02. Juni 2024

### 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:

Do 30.05.24	Fr 31.05.2024	Sa 01.06.2024	So 02.06.2024
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)
16:30-18:00 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:** 50 Euro (1 Tag: 15 Euro)  
30 Euro (1 Tag: 10 Euro) für Mitglieder des Aikikai Deutschland

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

**Weitere Infos:** Andreas Timm: atimm@mail.de

**Bitte Stock und Schwert mitbringen!**

**Wir freuen uns auf Euren Besuch.**