

AIKIDO

Sommerlehrgang

07. – 11. August 2024

**Armin
Fiedler**

5. Dan Aikido

**Gilles
de Chénerilles**

8. Dan Aikido
(Landestrainer)

**Hermann
Müller**

5. Dan Aikido

LEHRGANGSORT: Hermann-Neuberger-Sportschule 4, Im Stadtwald, 66123 Saarbrücken;
Judohalle (Halle 45)

ÜBUNGSZEITEN:

| | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 09.30 – 12.00 Uhr | | AIKIDO | AIKIDO | AIKIDO | AIKIDO |
| 14.30 – 17.00 Uhr | AIKIDO | AIKIDO | AIKIDO | AIKIDO | |
| 17.15 – 18.30 Uhr | | | YOGA | | |

HINWEISE: In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, in der Mensa zu essen. Bitte bei der Anmeldung reservieren! Bitte Jo, Bokken und Tanto mitbringen!
Übernachtung: www.djh.de | www.saarbruecken.de

EVENTS: **Die Yoga-Stunde** wird von Christiane de Chénerilles (Yoga-Lehrerin) geleitet. Das Thema ist »Zentrierung und Flexibilität der Gelenke«. Externe Teilnehmer sind mit einer 10,- EUR-Beteiligung willkommen (für Lehrgangsteilnehmer ist es kostenfrei).
Gemeinsames Essen ab 18.15 Uhr am Samstag, bitte bei der Anmeldung reservieren.

LEHRGANGSKOSTEN: **Eine Einheit:** 15,- EUR (10,- EUR ermäßigt mit JSM Saarland)
Gesamter Lehrgang: 100,- EUR (70,- EUR ermäßigt mit JSM Saarland)

INFO & ANMELDUNG: aikido-lehrgang@online.de

