

Einladung zum Vereinslehrgang des Aikido-Verein Esslingen e.V.

am **Fr. 18.** und **Sa. 19. Juni 2010**

mit **Frank Ostoff**, 5. Dan Aikikai Tokio



Lehrgangsthema: **Kontakt - Ukemi**



Frank ist professioneller Lehrer für Aikido und Qigong. Er gründete vor 18 Jahren das Aikido Zentrum Düsseldorf und zog letztes Jahr nach Norddeutschland, wo er jetzt das Aikido Institut Hamburg leitet. Seine im In- und Ausland bekannten Seminare sind oft von kreativen Übungen und unkonventionellen Methoden geprägt. Das lässt uns die eigene Wahrnehmung schulen und die Achtsamkeit im Kontakt mit dem Partner vertiefen.

Ein wesentlicher Aspekt dieses Lehrgangs ist die Rolle des Ukes, das angstfreie Üben eines weichen und entspannten Ukemis und das Finden der eigenen Mitte.

Um allen Teilnehmern besser gerecht zu werden, beinhaltet dieser Lehrgang auch Einheiten für Fortgeschrittene.

Freitag, 18. Juni 2010:

19:00 - 21:00 Uhr Aikido für alle, Kontakt/Ukemi

Samstag, 19. Juni 2010:

Unser Dojo ist ab 8:30 Uhr geöffnet, es gibt Tee/ Kaffee und Gebäck.

10:00 - 11:45 Uhr Aikido für alle, Kontakt/Ukemi

12:00 - 13:00 Uhr Dynamische Anwendungen für Fortgeschrittene

ab 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr gemeinsamer Imbiss in der Kneipe direkt neben dem Dojo.

15:00 - 16:45 Uhr Aikido für alle, Kontakt/Ukemi

17:00 - 18:00 Uhr Kontakt/Ukemi mit Jo (für Fortgeschrittene)

Kosten: gesamter Lehrgang: 40 € / für Schüler/ Studenten: 25 €
lange Einheit: 15 € / für Schüler/ Studenten: 10 €
kurze Einheit: 10 € / für Schüler/ Studenten: 5 €

Lehrgangsort: Jakobstr. 29, 73734 Esslingen-Berkheim.

Offen für Aikidokas aller Stilrichtungen. Übernachten mit Frühstück im Dojo möglich.

Infos: Robby Wurfer 0711 / 37 049 73, E-Mail: robert.wurfer@aikido-esslingen.de
Anfahrtsplan: www.aikido-esslingen.de