

# Aikido Samstags Spezial

土

曜

日

Bald ist es endlich wieder so weit! Am 01.03.2025 startet erneut unsere Aikido Spezial Serie mit den Themen „Der Matte begegnen – Fallschule für Anfänger und Fortgeschrittene“ im ersten Teil und „Basistechnik Shihonage“ im zweiten Teil. In variationsreichen und angepassten Roll- und Fallübungen werden wir uns und die Matten kennenlernen. Der Weg zum Boden ist etwas, das bei uns aus dem Alltag verschwunden ist. Wie viele schöne Möglichkeiten es gibt, diesen Weg zu beschreiten, könnt ihr mit uns ausprobieren. Und um wieder einmal an der Basis zu feilen, gibt es in der zweiten Hälfte Shihonage.

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Aikido, Karateka und Budoka aller Stile und jeden Alters willkommen
- Externe werden um eine Spende gebeten

Samstag, 01.03.2025

09:30 – 11:30 (mit kleinen Pausen)

Danach Kaffee beim Bäcker

Zum besseren Planen gerne im Dojo am Aushang eintragen oder unter [info@kensho-lueneburg.de](mailto:info@kensho-lueneburg.de) anmelden.

Viele Grüße,  
Michi und Fritz