

# AIKIDO SAMSTAGS SPEZIAL

## Jo Training „mit Carsten und Michael“

### 03.05.2025

士  
曜  
日  
  
合  
氣  
  
道



Das nächste Samstags Spezial steht an!!!

Das Thema dieses Mal wird der **Jo, eine Waffe der Samurai**. Wie vielseitig so ein Alltagsgegenstand und Wanderstock sein kann dürft ihr am 03. Mai herausfinden. Der Jo bietet koordinative Herausforderung in Hand- und Beinarbeit. Von Basics bis Kata ist alles dabei und bringt vielleicht auch dem ein oder anderen Verfechter der “leeren Hand” eine inspirierende Ergänzung für das eigene Training.

Der Jo ist auch eine wunderbare Waffe, um für sich alleine konzentriert zu trainieren.

Training von 09:30 – 11:30 in der Goseburgstr. 41, 21339 Lüneburg , danach gibt es ein nettes Beisammensein, philosophieren und eine kleine Stärkung im Dojo. Für Brötchen ist gesorgt, bringt euch Aufstrich mit und plant euch etwas mehr Zeit ein.

Alle Kensho-Mitglieder jung und alt, Vereinsfremde und Schnuppernde herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse nötig. Das Training ist Kostenlos! Vereinsexterne werden um eine Spende gebeten.

Anmeldung zum besseren Planen bitte an [info@kensho-lueneburg.de](mailto:info@kensho-lueneburg.de) Spontanes kommen erlaubt.

Viele Grüße  
Carsten