

# Kihon Waza Grundlagen & Prinzipien

**Peter Menke & Sonja Sauer**  
**4.-6. Juli 2025 in Duisburg**

FR 19:00 - 20:30 h

SA 11 - 12:30 h & 16 - 17:30 h

SO 11 - 12:30 h

Thema des Seminars sind Basistechniken und -prinzipien  
(nicht nur) für Graduierungen. Nach jeder Einheit gibt es die  
Möglichkeit, noch 30 Minuten an den eigenen Fragen oder der nächsten  
Prüfung zu arbeiten.

Kosten: 60 EUR gesamt oder 20 EUR Pro Einheit  
Übernachtung im Dojo ist möglich.

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung da die Plätze begrenzt sind.  
TeilnehmerInnen, die das ganze Seminar besuchen, haben Vorrang.**

Kontakt: [sonja@aikidoimhof.de](mailto:sonja@aikidoimhof.de), 0176 41067152  
Address: Aikido im Hof e.V., Grabenstr. 48, 47058 Duisburg (Neudorf)