

Kihon Waza

Basis & Prinzipien

Peter Menke & Sonja Sauer
27. - 29. März 2026 in Duisburg

FR 19:00 - 20:30 h
SA 11 - 12:30 h & 16 - 17:30 h
SO 11 - 12:30 h

Das Seminar konzentriert sich auf grundlegende Techniken und Prinzipien (nicht nur) für Prüfungen. Nach jeder Unterrichtseinheit ist eine 30-minütige Phase für freies, individuelles Üben vorgesehen, in der du an deiner nächsten Prüfung arbeiten kannst. Peter und Sonja stehen währenddessen für individuelle Fragen zur Verfügung.

Kosten: 70 EUR gesamt oder 20 EUR pro Training

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung da es begrenzte Plätze gibt. TeilnehmerInnen die das ganze Seminar besuchen werden ggf prorisiert. Übernachtung im Dojo ist möglich.

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