

Kaltenkirchener Turnerschaft v. 1894 e.V.
Aikido-Abteilung

Einladung zum Aikido-Vereinslehrgang
mit
Frank Ostoff, 5. Dan Aikikai Tokio
am 03. & 04. September 2010



Frank Ostoff ist professioneller Lehrer für Aikido und Qigong. 1991 gründete er sein erstes Dojo in Düsseldorf. Seit 2009 leitet er nun das Aikido Institut in Hamburg.

Wichtige Schwerpunkte seines Trainings sind die Schulung der Achtsamkeit im Kontakt mit dem Partner, sowie die Rolle des Ukes. Er betont im Unterricht ein weiches und entspanntes Ukemi, sowie angstfreies Fallen und Bewegung aus der eigenen Mitte.

| | |
|-------------------|---|
| Lehrgangsthema: | Kontakt – Ukemi |
| Trainingszeiten: | Fr., 03. Sept. von 19.30-21.00 Uhr Sa., 04. Sept. von 10.00 -12.00 Uhr 14.00 -15.30 Uhr 15.30 -16.00 Uhr - Pause 16.00 -17.30 Uhr |
| Lehrgangsort: | Sporthalle Marschweg, 24568 Kaltenkirchen, Marschweg 18 |
| Lehrgangsgebühr : | gesamter Lehrgang: 25,-€ nur Freitag oder Samstag-Vormittag jeweils 10,-€ nur Samstag-Nachmittag 15,-€ Samstag komplett 20,-€ |
| Teilnehmer: | ab 6. Kyu, offen für Aikidoka aller Stilrichtungen, |
| Lehrgangsleiter: | Rolf Steenbock |
| Anmeldeschluß: | 28.08.2010 |

Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach vorheriger vereinsweiser Anmeldung per Email beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Namen, Aikido-Grad, möglich.
Eine Übernachtung in der Halle mit Frühstück ist möglich (2,50€Frühstück). Am Samstag in der Mittagspause ist ein gemeinsames Essen in einem nahegelegenen Lokal beabsichtigt.
Wichtiger Hinweis: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Personen- und/oder Sachschäden. Bitte Jo und Bokken mitbringen!
Wir freuen uns auf ein gemeinsames Training mit Euch!

Infos u. Anmeldung: Rolf Steenbock, Tel.: 04191/8163, Email: kaltenkirchen@aikido-sh.de