

Das
Aikido Zentrum Düsseldorf
lädt ein:



Aikido-Seminar

Thema: "Aikido-Basis + Jo-Dori"

01.- 03. Oktober 2010

mit

Frank Ostoff, 5. Dan Aikido



Wir entwickeln die Aikido-Basis
an Hand von Bewegungslinien,
Körperachsen, Balancepunkten.

Das Üben mit dem Jo (Stock) wird
uns dabei unterstützen, natürliche
Bewegungsabläufe in unseren
Aikidotechniken zu entdecken.

Am Ende des Seminars finden die
Kyu/ Dan- Prüfungen statt.

Zeiten:

Freitag
19.00 - 21.00 h

Samstag
11.00 - 13.00 h
16.00 - 18.00 h

Samstag
10.00 - 11.30 h
anschließend Prüfungen

Wo: Aikido Zentrum Düsseldorf
Helmholtzstr. 20
40215 Düsseldorf

Preis: gesamtes Seminar: 50,- Euro
Schüler/Studenten: 35,- Euro
nur Samstag: 40,- Euro

Infos: Alle Gäste von ausserhalb sind herzlich willkommen. Die Übernachtung
im Aikido Zentrum ist kostenlos möglich. Bitte vorher anmelden.