



Aikido-Seminar

AIKI-JO – STOCK

mit Georg Schrott

Samstag, 3. Juli 2010

15.00 – ca. 18.00 Uhr

Das Seminar ist für Geübte und weniger Geübte angelegt. Von einfachen Grundübungen (suburi) und Bewegungsharmonisierungen (awase) führt es hin zu komplexeren Bewegungen mit dem Partner (kumi) und zu freier Improvisation (jiyuwaza).

Anschließend **PICKNICK!**

Bitte bringt möglichst Speisen und Getränke mit, am besten solche, die sich gut teilen lassen!
Denkt auch an Teller, Besteck und Becher!

Stock nicht vergessen!

Ort: Bochum, Westpark

**Treffpunkt: 15 Uhr, Parkplatz der Jahrhunderthalle,
An der Jahrhunderthalle 1**

(Abzweigung von der Wattenscheider Straße)

bei Regen: Aikidojo Bochum, Alleestraße 24, im Hof

Kosten: für Dojo-Mitglieder frei; Gäste 5,-€

Kontakt:

Schorsch

Tel: 02324/79366

Mail: Georg.Schrott(at)web.de



Unverbindlicher Ausblick auf die nächsten Seminare:
Wohin führt der „Weg“? (Herbst) – Aggression im Aikido? (Winter)