

10 Jahre Aikido in Roßtal/Buchschwabach

Tag der offenen Tür am Samstag, 29.09.2018

Crailsheimerstrasse 4, Gewerbegebiet Flugplatz
und Benefiz-Veranstaltung zugunsten des Weißer Ring

Programm

10 Uhr	Einlass
10:15 Uhr bis 10:30 Uhr Waffen	Begrüßung und AIKIDO -Vorführung Grundtechniken alle
10:30 Uhr bis 11:30 Uhr	AIKIDO macht fit, macht Spaß, macht selbstbewusst. Training zum Mitmachen . Alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind herzlich eingeladen, Aikido-Techniken direkt auf der Matte auszuprobieren.
11:45 Uhr bis 12:15 Uhr 12:15Uhr bis 13 Uhr	AIKIDO - Vorführung Fallschule AIKIDO verleiht Flügel. Fallschule-Training zum Mitmachen. Alle Fahrradfahrer, Motorradfahrer, Skater, Skifahrer etc. sind herzlich eingeladen, verschiedene Falltechniken direkt auf der Matte auszuprobieren.
13:15 Uhr bis 13:30 Uhr 13:30 Uhr bis 14 Uhr	AIKIDO- Vorführung 3. Kata Starke Figur mit AIKIDO - Training zum Mitmachen. Schwerpunkt Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach den Prinzipien des Aikido.
14:15 Uhr bis 14:30 Uhr Waffen	AIKIDO – Vorführung -Vorführung Grundtechniken alle
14:30 Uhr bis 15:15 Uhr	Der Klügere gibt nach. AIKIDO Training zum Mitmachen. Alle Eltern sind herzlich eingeladen mit ihren Kindern Aikido-Techniken direkt auf der Matte auszuprobieren.
15:30 Uhr bis 15:15 Uhr 15:45 Uhr bis 16:30 Uhr	AIKIDO – Vorführung 1. und 2. Kata Siegen durch Nachgeben. AIKIDO Training zum Mitmachen. Alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind herzlich eingeladen, Aikido-Techniken direkt auf der Matte auszuprobieren.
16:45 Uhr bis 17:30 Uhr	AIKIDO verbindet Körper und Seele. Training zum Mitmachen. Zum Ausklang eine Atemkata. Einfache Atemübungen für alle Gäste und Teilnehmer

An diesem Tag stehen unsere Räumlichkeiten zur Besichtigung offen.
Für ein Büfett mit Kaffee und Kuchen, Deftigem, Salaten etc. und Getränken ist gesorgt.
Die Halle mit 150m² Mattenfläche kann gemietet werden und eignet sich besonders für alle Budo-Arten wie Kendo und Iaido sowie Yoga, Tai Chi, Zen etc.

Wir freuen uns auf ihren Besuch Brigitte und Leo



Aikido

Email: mail@aikido-beck.de; Tel. 09127 902060
www.aikido-beck.de

