



# Aikido-Lehrgang in Kiel

## am Samstag, den 14.03.2026

### Ablauf:

**Aikido:** (für Anfänger und länger Übende) 08:30 - 09:45 Uhr

**Pause:** 09:45 - 10:00 Uhr

**Sitz-Meditation:** 10:00 - 10:25 Uhr

**Geh-Meditation:** 10:25 - 10:30 Uhr

**Aikido:** (für länger Übende) 10:30 - 11:30 Uhr

**Pause:** 11:30 - 11:40 Uhr

**Aikido:** 11:40 - 12:40 Uhr

**Mattenabbau und Verabschiedung:** 12:40 – 13:00 Uhr

- Teilnahme am Lehrgang ist auch teilweise möglich.
- Meditationskissen sind vorhanden.
- Bitte eigene Pausengetränke mitbringen.
- **Bitte 15 Minuten vor Beginn des Lehrgangs im Übungsraum erscheinen und bequeme Sportkleidung und Schlappen für die Umkleidekabine mitbringen.**

**Ort:** Vereinsheim des Kieler Turnbund Brunswik von 1899 e.V.

Breiter Weg 11, 24105 Kiel

**Zeit:** 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr

**Lehrer:** Manutsch Hedayati (5. Dan Aikido)

Weitere Informationen siehe unter [www.aikidomeditationkiel.de](http://www.aikidomeditationkiel.de)

**Kosten:** € 20,00

**Anmeldung:** bis zum 12.03.2026 an: [manutsch.hedayati@kieler-tb.de](mailto:manutsch.hedayati@kieler-tb.de)

Nach dem Lehrgang ist ein gemeinsames Essen gehen bei einem Restaurant in der Nähe geplant. Wer mitkommen möchte, gebe bitte bei Anmeldung Bescheid, damit wir rechtzeitig einen Tisch bestellen können.

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.