



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

Kosten: € 20,00

Anmeldung: bis zum 12.03.2026 an: manutsch.hedayati@kieler-tb.de

Nach dem Lehrgang ist ein gemeinsames Essengehen 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.