

# **AIKIDO Seminar mit Rüdiger Keller (BDAL) aus Bremen Am 11. April 2026 in Lüneburg**

Die Trainingseinheiten beinhalten: Vorbereitende Gymnastik, der zentraler Teil sind gemeinsamen Aikido-Übungen, sowie Stock- u.o. Schwertübungen, am Ende meditative Übungen. Hierfür bitte Sitzkissen, bei kalter Witterung evtl Decken mitbringen.

Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## **Sa 11. April**

10:00 – 12:00 Training inkl. ~15 Min Meditation und Pause

### **Mittagessen im Dojo.**

Bringt gerne etwas für ein gemeinsames Buffet mit.

14:30 – 16:30 Training inkl. ~15 Min Meditation und Pause

## **Lehrgangsort**

Kensho e.V. Lüneburg –  
Goseburgstr 41, 21339 Lüneburg

## **Anmeldung**

Bitte per Email an [khessner@web.de](mailto:khessner@web.de)  
Oder per Aushang im Dojo

## **Gebühr**

40 € nur Sa (Mitglieder 35 €)  
Zahlbar vor Ort bei Lehrgangsbeginn

Bitte Jo, Bokken und Tanto mitbringen.

Jeder Teilnehmer trainiert auf eigene Gefahr, der Veranstalter und die mit der Organisation beauftragten Personen haften nicht für Sach- oder Körperschäden. Alle Teilnehmer müssen bitte sicherstellen, dass Versicherungsschutz für Aikido besteht.