



## **Aikido-Lehrgang in Kiel am Samstag, den 10.10.2026**

### **Ablauf:**

<b>Aikido:</b>	08:30 - 09:45 Uhr
<b>Pause:</b>	09:45 - 10:00 Uhr
<b>Sitz-Meditation:</b>	10:00 -10:25 Uhr
<b>Geh-Meditation:</b>	10:25 -10:30 Uhr
<b>Aikido:</b>	10.30 - 11:30 Uhr
<b>Pause:</b>	11:30 - 11:40 Uhr
<b>Aikido:</b>	11:40 - 12:40 Uhr
<b>Mattenabbau und Verabschiedung:</b>	12:40 - 13:00 Uhr

**Die Teilnahme ist nur am gesamten Lehrgang möglich.**

**Bitte 15 Minuten vor Beginn des Lehrgangs im Übungsraum erscheinen.**

**Ort:** Vereinsheim des Kieler Turn Bund 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 (Überweisung auf das KTB-Konto)

**Anmeldung:** **bis zum 03.10.2026** an: [manutsch.hedayati@kieler-tb.de](mailto:manutsch.hedayati@kieler-tb.de)

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.