

Fr. 9. Juni und Sa. 10. Juni 2017

Sonja Sauer 3. Dan Aikikai

in Esslingen



Foto: David Ellard

Sonja begann 2002 mit Aikido und lernte vor neun Jahren ihre heutigen Lehrer Jan Nevelius Shihaan und Jorma Lyly kennen. Seit 2013 leitet sie zusammen mit Peter Menke das Dojo „Aikido im Hof“ in Duisburg.

Der besondere Fokus ihrer Lehrer auf das Verhalten und die Bewegung von Uke faszinierte Sonja von Anfang an und begeistert sie auch heute noch. Bei diesem Seminar möchten wir uns u.a. dem Erlernen weicher Highfalls, der Kommunikation zwischen Tori und Uke und der Rolle von Uke innerhalb von Basistechniken und beim freien Üben widmen.

Freitag, 9. Juni, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 10. Juni, 11:00 - 13:00 und 16:00 - 18:00 Uhr

Der Lehrgang ist für alle offen, Waffen werden nicht benötigt, auch für Anfänger geeignet.

Kosten: 30 € für den gesamten Lehrgang

15 € pro Einheit

Samstagmittag lädt der Aikido Verein Esslingen e.V. zu einem Imbiss im Dojo ein.

Übernachten im Dojo ist möglich, Samstag gibt es ab 9:00 Uhr Frühstück.

Wir helfen gerne beim Transport vom Flughafen oder Bahnhof.

Kontakt: robert.wurfer@aikido-esslingen.de, 0160 1729845

Dojo: 73734 Esslingen-Pliensauvorstadt, Eberhard-Bauer-Str. 32, 3. Stock

Aikido Verein Esslingen e.V.

www.aikido-esslingen.de

