

# AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

## Samstag-Intensivtraining

**Thema:** Dan Vorbereitung: Vorwiegend 1./2. Dan  
(auch Inhalte aus anderen Dan-Programme möglich)

Wir werden einzelne Techniken gemeinsam im Detail ansehen und üben. Wünsche bitte in der Anmeldung vermerken – wir sehen, was wir berücksichtigen können.

Durch das Niveau der Teilnehmer können Jiyu-Waza und Kakari-Geiko geübt werden. Am Morgen, wie auch am Nachmittag werden wir jeweils Sequenzen einbauen.

Ebenso wird Zeit zur Verfügung gestellt für individuelles Trainieren. Bei Fragen und zur Unterstützung stehen die Shido-in und Fukushido-in von Aikido-Fricktal und Aikido-Mittelland zur Verfügung.

- Wann:** Samstag, 23. September 2023 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
- Wo:** Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen
- Kosten:** CHF 40.– (kostenlos für Mitglieder von Aikido-Fricktal & Aikido-Mittelland)
- Teilnahme:** Für alle, ab 3. Kyu
- Anmeldung:** [info@aikido-fricktal.ch](mailto:info@aikido-fricktal.ch)  
Kurzentschlossene sind auch ohne Anmeldung jederzeit willkommen ☺
- Leitung:** Marcel Zanyi, 4. Dan Aikido

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...