



## Regionaltraining und Workshop des AVNRW in Herten

**Am 14. Septemberl 2024**

Veranstalter:	Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.
Ausrichter:	Aikido-Club Herten e. V.
Lehrer/-in:	Frank Mercsak, 6. DAN Heike Mercsak, 4. DAN Sven Gutt, 3. DAN
Lehrgangsleiter:	René Schroeder Matthias-Claudius-Str. 15, 59065 Hamm Tel.: 0151 42522674 E-Mail: <a href="mailto:schroeder_rene@hotmail.com">schroeder_rene@hotmail.com</a>
Lehrgangsort:	Glück Auf-Schule   Hasselbruchstr. 24   45701 Herten
Teilnahmeberechtigt:	Alle Aikidoka ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass
Kosten:	Der AVNRW übernimmt die Kosten für die Lehrer und die Organisation des Lehrgangs.
Lehrstoff:	Thematischer Schwerpunkt: Kata – Techniken, Übungsformen und Bedeutung im Aikido. Es werden 2 TE-B gem. VOD-DAB anerkannt
Zeitplan:	<b>Samstag, den 14. Septemberl 2024</b>  bis 13:30 Uhr     Anreise, Erledigung der Formalitäten 14:00 – 15:45 Uhr     Aikido Training 15:45 – 16:30 Uhr     Workshop (Theorie und Praxis) 16:30 – 18:30 Uhr     Aikido Training
Bemerkung:	Bitte Tanto, Jo und Bokken mitbringen.  Es wird nach Dan-Trägern und Kyu-Graden aufgeteilt. Die Trainingsinhalte werden den Teilnehmern entsprechend angepasst.  Themenwünsche können vorab eingereicht werden: <a href="mailto:schroeder_rene@hotmail.com">schroeder_rene@hotmail.com</a>

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und viel Spaß beim Lehrgang!

Prof. Dr. René Schroeder  
(Vizepräsident Technik AVNRW)