



Regionaltraining und Workshop des AVNRW in Herten

Am 13. Dezember 2025

Veranstalter:	Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.
Ausrichter:	Aikido-Club Herten e. V.
Lehrer/-in:	Frank Mercsak, 6. DAN Renate Behnke, 5. DAN
Lehrgangsleiter:	René Schroeder Bachemer Str. 172, 50935 Köln Tel.: 0151 42522674 E-Mail: schroeder_rene@hotmail.com
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 Schwerpunkte: Technikgestaltung und Veranschaulichung zentraler Prinzipien Es werden 2 TE-B gem. VOD-DAB anerkannt
Zeitplan:	Samstag, den 13. September 2025

bis 13:30 Uhr	Anreise, Erledigung der Formalitäten
14:00 – 16:00 Uhr	Ausgewählte Elemente in der 4. Kata zur Veranschaulichung zentraler Prinzipien
16:00 – 17:45 Uhr	Merkmale und Unterschiede in der Technikgestaltung (Beispiel: Koshi-Nage Kokyu-Nage) sowie Themen nach Wunsch der Teilnehmer
17:45 – 18:30 Uhr	Thematische Aussprache in weihnachtlicher Stimmung

Bitte Tanto, Jo und Bokken mitbringen.

Es wird in wechselnden Gruppen trainiert. Die Trainingsinhalte werden den Teilnehmern entsprechend angepasst.

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und viel Spaß beim Lehrgang!
Zum Ausklang gibt es ein gemütliches Beisammensein mit Keksen und Glühwein.

Prof. Dr. René Schroeder
(Vizepräsident Technik AVNRW)