



„Aikido and Fun for Friends“

am 7. September 2019

von 10:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Aikikai Basel

(Horbургstrasse 22, 4057 Basel)

Programm

10:00 Uhr	Treffpunkt im Dojo
10:15 – 11:15	Waffentraining mit Jo oder Bokken (<i>René Etter</i>)
11:30 – 13:15	Mittagspause
13:30 – 14:15	Einführung ins Aikido (<i>Marianne Ostermayer</i>)
14:25 – 15:00	Aikido und Selbstverteidigung (<i>Christian Handl</i>)
Ab 15:00 Uhr	Eis Essen und Ende der Veranstaltung

Dieser Tag ist speziell für Mitglieder des Aikikai Basel und für deren Freunde, Bekannte etc., welche Aikido gerne einmal kennen lernen möchten. Abhängig vom Wetter wird ein Teil des Programmes nach draussen verlegt. Für die Verpflegung während der Mittagspause im Dojo ist gesorgt.

Anmeldung bis Montag, 2. September, per E-Mail oder über die Liste im Dojo.

Anmeldung und Information:

Patrick Kahr

Telefon: +41 78 78 68 338

E-Mail: patrick.kahr@protonmail.ch