



**Kokoro Aikido**  
flow motion



# WEIHNACHTSLEHRGANG

mit Karl Ruben, 4. Dan Aikikai

**27.-30. Dezember 2019**

## **Zeiten:**

FR, 27.12.2019

11:00 – 12:00 Uhr TANTO DORI  
12:00 – 13:30 Uhr AIKIDO  
17:00 – 18:30 Uhr AIKIDO

SA, 28.12.2019

kein Training am Vormittag  
17:00 – 18:30 Uhr AIKIDO

SO, 29.12.2019

11:00 – 12:00 Uhr TACHI DORI  
12:00 – 13:30 Uhr AIKIDO  
17:00 – 18:30 Uhr AIKIDO

MONTAG

11:00 – 12:00 Uhr JO DORI  
12:00 – 13:30 Uhr AIKIDO  
13:45 Uhr PRÜFUNGEN

## **Ort:**

Kokoro Aikido Dojo  
Grellstr. 74  
10409 Berlin

## **Kosten:**

Einheit Aikido	20,00 €
Einheit Waffen	15,00 €
Seminar komplett	100,00 €
Seminar komplett (U18)	60,00 €
Prüfung (bestanden)	20,00 €

Dieses Jahr trainieren wir zwischen den Jahren, weil ich frisch aus Japan zurück komme. Komm vorbei und trainier den Weihnachtsspeck weg. Und vielleicht auch einfach, damit wir uns mal wieder sehen.