



Bernd Hardekopf, 5. Dan Aikikai Tokyo

Aikido-Schule Bergisch Gladbach

Hauptstraße 102 (Im Innenhof) - 51465 Bergisch Gladbach - Telefon: 0178 - 670 977 7

Einladung zu einem

Stock- und Schwertlehrgang

mit

Bernd Hardekopf, 5.Dan

Zeit:

Samstag, den 11. Dezember 2021

| | |
|-------------------|--|
| Stock (Jo) | 14.00 - 16.00 Uhr |
| Einsteiger: | Basistechniken O Sensei: 14er Kata |
| Fortgeschrittene: | Kata 1 – 6 + Jo Dori |
| Schwert (Bokken) | 16.15 - 18.15 Uhr |
| | Basisbewegungen Kata 1 – 6 + Tachi Dori Irimi-Nage : 1 + 2 |

Ort: Aikido-Schule Bergisch Gladbach
Hauptstr. 102 (Im Innenhof)

Gebühr: pro Einheit 16,- € Jugendliche: pro Einheit: 9,- €
 insgesamt 28,- € insgesamt: 16,- €

Bitte - wenn vorhanden - Stock und Schwert mitbringen!

Externe Interessenten: bitte per Mail anmelden!

Der Lehrgang findet unter den gültigen Coronaregeln statt.

Information: Bernd Hardekopf
<http://www.aikido-bergischgladbach.de/aktuelles.html>