

# STIFTLAND AIKIDO E.V.

Ausrichter:

**Aikido Tirschenreuth e.V.**

Mitglied im FACHVERBAND FÜR AIKIDO IN BAYERN E.V. (FAB)  
anerkannter Fachverband im Bayerischen Landessportverband

## Einladung zum Stiftland Aikido e.V. Lehrgang zur Vorbereitung auf Dan-Prüfungen 2020 mit Werner Winkler am 25. 01. 2020 in Premenreuth

Mehrzweckhalle Premenreuth im Alten Schulhaus  
Kirchplatz 5, 92717 Premenreuth

### Trainingszeit:

**Samstag, 25.01.2020:** 14.00 – 16.00 Uhr

Schwerpunkte der 1. Einheit:

I ATEMÜBUNGEN: 1 mit 3

II KONZENTRATIONSTECHNIKEN: 1 mit 5

III ABWEHR-TECHNIKEN GEGEN SHOMEN-UCHI: Katame-waza

IV HANMI-HANTACHI: ---

V HENKA-WAZA: 1 mit 3

VI KAESHI-WAZA: 1 mit 3

VII Randori: 1 P.

VIII JO 1. Kata, Suburi: 1 mit 10; Kumi-jo: 1 mit 2; Jo-nage-waza: 1-3; Jo-dori: 1 mit 10

XII KI-MUSUBI-WAZA: Kokyu-nage

EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION 1

### Wegbeschreibung

Anfahrt: A 93 (Hof- Regensburg), Ausfahrt Falkenberg, dann westlich auf der B 299 in Richtung Erbdorf. Nach circa 5 km erreicht man Premenreuth, nach der Kirche auf rechter Seite: Parkplatz

Anfahrt aus Richtung Bayreuth: Man fährt über die B 22 in Richtung Weiden i. d. OPf, bei Erbdorf links Richtung Tirschenreuth auf die B 299 in östliche Richtung. Nach etwa 6 km erreicht man Premenreuth, vor der Kirche auf linker Seite: Parkplatz.

Hinweis zur Einhaltung der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Trainer und Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos aufgenommen und diese im Verein zur Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden.

### Anmeldung/Info:

Margret Schels  
Bahnhofstr. 2  
95643 Tirschenreuth

Tel: 09631 79170  
Web: [www.aikido-stiftland.de](http://www.aikido-stiftland.de)

**WIR FREUEN UNS AUF EUER KOMMEN**