

# AIKIDO

## Lehrgang

29. und 30. Mai 2026

**Rudi Schneider**  
7. Dan Aikido

**Lehrgangsort:** Sakura Dojo, Dudweiler Landstraße 87a-c, 66123 Saarbrücken

**Teilnehmer:** Alle Aikidoka, Anfänger und Fortgeschrittene.  
Bitte Übungswaffen mitbringen.

**Thema:** Begegnung und Kontakt.

**Übungszeiten:** Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr: Aikido  
Freitag, 20.05 – 20.50 Uhr: Shiatsu  
Samstag, 10.30 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr: Aikido

**Lehrgangskosten:** 1 Einheit: 20,- EUR – 2 Einheiten: 35,- EUR  
45,- EUR für den gesamten Lehrgang  
Shiatsu ist für Lehrgangsteilnehmer frei, sonst 10,- EUR

**Events:** Shiatsu-Stunde am Freitag\*  
Samstagabend gemeinsames Essen.

**Info & Anmeldung:** Um eine Anmeldung bis zum 15.05.2026 per E-Mail  
an [aikido-lehrgang@online.de](mailto:aikido-lehrgang@online.de) wird gebeten.

\* Als spezielles Event wird die Shiatsu-Stunde am Freitag von Hélène Maréchal (Shiatsu-Praktikerin) geleitet, mit dem Thema »Entspannung und Körperwahrnehmung«, abgestimmt auf Aikido.  
Bitte ein frisches langärmeliges T-Shirt und ein Handtuch bereit halten.

