

Aikidolehrgang in München mit Johanna Watanabe am Sa, 25.04.2020

**Zeitplan:****Samstag**

14:30 - 16:00 Uhr Aikido

16:30 - 17:30 Uhr Aikido

17:30 - 18.30 Uhr Faszienselffürsorge

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen im Restaurant

Lehrgangsgebühr:

60 € KenBuKai/Ken Bu Kan-Mitglieder

80 € Nichtmitglieder

Nur FASE: 20 €

Bezahlung vor Ort

Ort:

Zeugnerhof, Josephsburgstr. 10, Berg am Laim, 81673 München
U2 Josephsburg oder Tram 19 Baumkirchnerstr.

Fragen und Anmeldung: johanna.watanabe@posteo.de

Ich freue mich, wenn du dich relativ verbindlich bis zum 10.04.2020 anmeldest.

Wir würden wieder ins weiße Bräuhaus gehen und falls wir dort eine große Gruppe sind, wollen sie dort eine verbindliche Anmeldung. Sage mir also Bescheid, wenn ich für dich mit reservieren soll.

Für die Art von Aikido, die ich unterrichte, brauchen wir nicht unbedingt Matten. Falls wir wieder eine große Gruppe werden, werden wir den großen Raum mit Holzboden nutzen.

Die Faszienselffürsorge besteht aus entspanntem Dehnen und Strecken.

Ich freu mich, Dich wieder auf der Matte zu treffen.

Liebe Grüße,
Johanna Watanabe