

# „Intense4You“ ein Aikido-Wochenende

## Was gibt es besseres als AiKiDo? Noch mehr AiKiDo!

Wir wollen gemeinsam im Dojo Trainieren, Essen, Schlafen. Wir gestalten zusammen ein verlängertes Wochenende - von den Teilnehmenden für die Teilnehmenden - eingebettet in das Dojotraining vor Ort.  
Austausch und Spaß an der dynamischen Bewegung, sowie intensives Training stehen im Vordergrund.

**04. bis 07. Juni 2026**

**Aikido Schule Hamburg, Barnerstr. 16 - Hinterhof, Hamburg-Altona**

<b>Do 04.06.2026</b>	<b>Fr 05.06.2026</b>	<b>Sa 06.06.2026</b>	<b>So 07.06.2026</b>
08:00 - 09:00 Uhr Dojotraining	07:30 - 08:30 Uhr Frühtraining	07:30 - 08:30 Uhr Frühtraining	07:30 - 08:30 Uhr Frühtraining
11:00 - 13:00 Uhr Vormittagseinheit	10:30 - 12:30 Uhr Vormittagseinheit	10:30 - 12:30 Uhr Vormittagseinheit	10:30 - 12:30 Uhr Vormittagseinheit
16:30 - 18:00 Uhr Nachmittagseinheit Ukemi / Waffen	optional 17:00 - 18:00 Uhr im Freien	16:30 - 18:00 Uhr Nachmittagseinheit Ukemi / Waffen	16:00 - 18:00 Uhr Abschlusstraining
19:00 - 21:00 Uhr Dojotraining	19:00 - 20:30 Uhr Dojotraining	19:00 - 20:30 Uhr Abendtraining	

### Info / Anmeldung:

Der Lehrgang ist verbandsoffen. Im Dojo kann gerne übernachtet werden.  
Um eine Anmeldung wird gebeten, ist aber nicht notwendig.

### Kosten:

50,- € komplett (4 Tage) / 15,- € 1 Tag  
Schüler:innen ermäßigt: 10,- € 1 Tag  
Mitglieder der Aikido Schule Hamburg: 0 €

### Kontakt:

Andreas Timm: atimm@mail.de  
Birgit Schindler: aikikai@birgitschindler.de



**Bitte Stock und Schwert mitbringen!  
... und - wir freuen uns auf euren Besuch!**

Aikido Schule Hamburg e.V. • Barnerstr. 16 • 22765 Hamburg-Altona  
+49 40 60082053 • info@aikidoschulehamburg.de • www.aikidoschulehamburg.de

Der Ausrichter / Veranstalter übernimmt bei Schäden, Verlust, Unfällen oder Ausfall der Trainingseinheit keine Haftung.