

Newsletter

Nr. 43 • September 2023
„Herbst-Programm“



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene. **Konnichiwa**

Wir starten in den Herbst: am Mittwoch, 13. September gehen unsere regulären Trainingszeiten weiter, mit einer kleinen Änderung. Wir kehren zu unseren Zeiten vor 2020 zurück.

- 15-16 Uhr: Kinder (ca. 5-8 Jahre)
- 16-17 Uhr: Jugendliche (ca. 9-14 Jahre)
- 17-18 Uhr: Aikido-Gym, Fitness und Basics, Fokus 1: Kraftaufbau mit „Body-Weight“, Fokus 2: Ukemi (Fallschule) und Koordination
- 18-19.45: Allgemeines Aikido-Training

Was war los im Sommer? Ein kurzer Rückblick:

- ✓ 5. Juli, Mittwoch: 17-19 Uhr, Buki Waza outdoor, die Turnhalle war nicht mehr verfügbar
- ✓ 5. Juli, Mittwoch: 20 Uhr, Sommerfest inklusive Generalversammlung im LAB.Haus
- ✓ 8.-16. Juli: Lehrgang Stephane Benedetti, Graz



- ✓ 19.7.-16.8.: Mittwochs, LAB.Haus, Outdoor Buki Waza „Bring your friends“
- ✓ 19.-20.8.: Wochenende mit Daniel Derflinger, VS Turnhalle Sankt Josef



- ✓ 21.-23.8.: Montag-Mittwoch Spezial-Programm, VS Turnhalle Sankt Josef
- ✓ 26.-27.8.: Freundschaftslehrgang mit Johanna Ladenhauf, Graz

Es war also in unserer Region so richtig viel los 😊

Und was tut sich im Herbst in unserer Region und dieses Mal speziell für Kids?

- ✓ KIDS Wochenende: Am 18.-19. November veranstalten wir zusammen mit anderen Vereinen ein Kinder-Wochenend-Training in Linz. Die Infos teilen wir im Training aus, und auf unseren social media findet Ihr die Veranstaltung auch. Tipp: Bald anmelden.



- ✓ Am 2.-3. Dezember veranstalten wir mit Valentin „Tino“ Lasnik (4. DAN) ein Aikido Seminar in Graz. Termin vormerken! Details folgen.
- ✓ Und eine Vorankündigung gibt's noch: Save-the-date für den Lehrgang mit Christophe Depaus (6. DAN) von 5.-7. April 2024 in Graz.

Ich darf erfreulich verkünden: ich legte im Juli bei Stephané Benedetti Shihan (7. DAN) während des Juli-Lehrgangs meine dritte DAN-Prüfung ab und bin SAN-DAN. Wir feiern das bei Gelegenheit im Herbst nach 😊



Im September machte ich einen Wochenendausflug nach Hamburg und trainierte bei der

Gelegenheit bei Dirk Müller in seinem Shoshin Dojo Hamburg. Unsere Aikido-Community ist wirklich groß, und sich über viele Jahre immer wieder zu treffen und auszutauschen ist einfach großartig.

初心

(www.shoshin-hamburg.de)

Shoshin bedeutet „Anfängergeist“ und ist ein wichtiges Konzept in japanischen Kampfkünsten – es kommt eigentlich aus dem Zen Buddhismus – und meint, jedem neuen Tag und jedem Moment des Lebens mit einem unvoreingenommenen und frischen Geist zu begegnen. Shoshin meint eine offene und leichte Einstellung beim „Studieren“, sich einen „Anfängergeist“ zu bewahren, indem wir Dinge tun, Menschen begegnen, Aikido üben. Wenn wir uns persönlich weiterentwickeln und lernen, dann ist Shoshin wichtig. Das nehmen wir uns bewusst mit in den Herbst in unser Training. Ich freue mich.

*Auf bald. Lieben Gruß und „auf geht's“
onegaishimazu*

Rainer 06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at

