

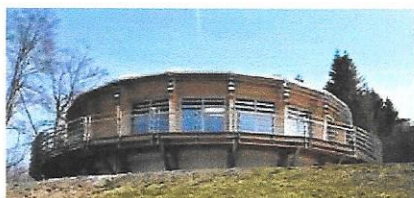
### 3. Bayerischer Oberland Aikido-Workshop

Freitagabend, 26. Oktober, bis Sonntagmittag, 28. Oktober 2018

#### „Spielarten des Lebendigen – Aikido trifft auf Taekwon-Do und Tanz“

Aikido im Oberland e.V. (früher: Aikikan München e.V.) veranstaltet wieder ein stil- und dojo-übergreifendes Aikido-Seminar in Bad Tölz. Dabei geht es um eine Aikido-Begegnung auf und außerhalb der Matte, dies mit einem ausgeprägten und inspirierenden „Blick über den Gartenzaun“ hinweg – was heißt, es erwartet uns nicht nur ein erstklassiges Aikido-Training, sondern wir gehen auf Entdeckung zu den Gemeinsamkeiten zwischen Aikido und Taekwon-Do. Aikido steht dabei unter dem lockeren Motto „Der erste Kontakt entscheidet alles - der Rest ist Yoga“. Beim Taekwon-Do beleuchten wir den „Angriff als Element der Kampfkunst“. Das Verbindende werden wir auch beim Tanz mit Kampfkunst-Elementen erspüren können. In lockerem Rahmen sollen Geselligkeit und Austausch nicht zu kurz kommen.

#### Location



Wir sind Gäste der zertifizierten Sport-Jugendherberge Bad Tölz; Adresse: Am Sportpark 4, 83646 Bad Tölz ([www.jugendherberge.de/jugendherbergen/bad-toelz](http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/bad-toelz)).

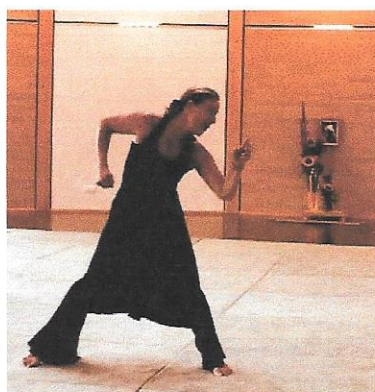
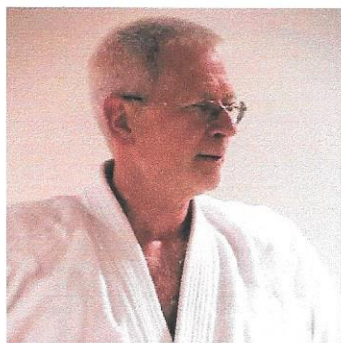
Als Dojo steht uns dort die DJH eMotion-Base zur Verfügung. Ein runder Raum mit 180 Grad Glasfront und bester Aussicht auf die Berge des bayerischen Oberlandes. Die Unterbringung erfolgt in modern ausgestatteten Zweibett- oder Mehrbettzimmern mit Dusche und WC. Die Verpflegung: Kernig, knackig, vitaminreich - immer



lecker. Entsprechend der Lehrgangs-Zielgebung bevorzugen wir bei der Vergabe der begrenzten Platzzahl Vollbucher. Die Buchung von einzelnen Einheiten ist möglich nach vorheriger Absprache.

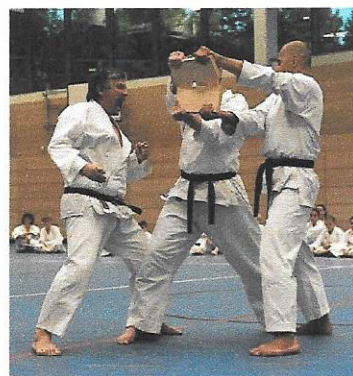
#### Trainer und Referenten

Prof. Dr. Thomas Christaller, Bonn  
(5. Dan Aikikai Tokio)  
– vielen von uns bestens bekannt  
siehe [www.lebenskunst-bonn.de/](http://www.lebenskunst-bonn.de/)



Marion Maertens, Berg/Starnberger See  
(SuryaSoul Teacher)  
Tanz mit Kampfunstelementen

Klaus Steinberger, Wolfratshausen  
(5. Dan, traditionelles Taekwon-Do)



#### TeilnehmerInnen

Eingeladen sind Aikidoka, Budoka aller Stilrichtungen und alle anderen Interessenten, die offen sind für die Inhalte dieses Workshops und für die gemeinsame Begegnung. Anfänger, Fortgeschrittene und langjährig Praktizierende sind gleichermaßen willkommen.

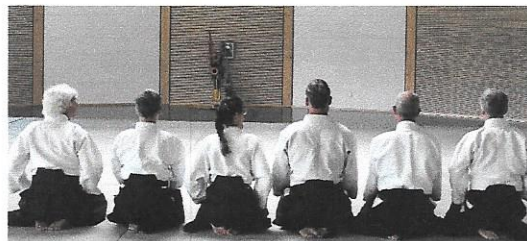
#### Vorläufige Inhalte und Zeitabläufe

##### Freitag:

- Anreise bis 17.15 Uhr und Quartier beziehen (gerne auch früher zum Einstimmen und zur Mithilfe beim Mattenaufbau)
- 18.00 – 19.00 Uhr Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen
- 19.45 - 21.15 Uhr Aikido-Training - Thomas Christaller (Einführung)
- danach lockerer Tagesausklang im gemeinsamer Runde

### Samstag:

- 7.30 – 8.30 Uhr Frühstück
- 9.00 – 11.45 Uhr Taekwon-Do-Training - Klaus Steinberger (mit Pause)
- 12.00 – 13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
- 14.15 – 15.45 Uhr Aikido-Training - Thomas Christaller
- Pause
- 16.00 – 17.30 Uhr Aikido-Training: Aikido - Thomas Christaller
- 18.00 – 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19.45 – 21.15 Uhr Tanz mit Kampfkunstelementen – Marion Maertens
- anschließend Gespräche und Austausch



### Sonntag:

- 7.30 – 8.30 Uhr Frühstück
- 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training - Thomas Christaller
- 12.00 – 13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
- 13.00 – 14.00 Uhr Mattenabbau, Austausch, Ausklang
- Abreise

### Unterbringung und Verpflegung

Für die Unterbringung stehen Mehrbettzimmer und eine begrenzte Anzahl von Zweibettzimmern zur Verfügung. Wir werden voll versorgt: Reichhaltiges Frühstücksbuffet für einen schwungvollen Start in den Tag, warmes Mittagessen. Die Hauptmahlzeit des Tages ist das warme Abendessen mit großem Salatbuffet, Hauptgericht und Nachspeise. Getränke zu den Mahlzeiten sind inklusive. Obst und Wasser stehen ganztags im Speisesaal bereit. Wahlweise Normalkost oder vegetarisch. Religions- und gesundheitsspezifische Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt - bitte informiert uns mit der Anmeldung.



### Kosten

Die Kosten für Vollbucher (Kursgebühr, 2 Übernachtungen im Mehrbettzimmer und Vollverpflegung) beträgt im Mehrbettzimmer € 180,-- oder im Zweibettzimmer € 195,--. Einzelzimmer in begrenzter Anzahl auf Anfrage. Für Mitglieder des *Aikido im Oberland e.V.* und des *KenBuKan Dojo e.V.* räumen wir bei Vollbuchung einen Nachlass von € 20,--/TN ein. In Sonderfällen, z.B. für Familien, versuchen wir in Absprache einen angemessenen Sozialtarif einzuräumen. Einzelbelegte Halbtagesblöcke kosten je € 30,--, Abendblöcke je € 20,--.

### An- und Abreise

Auf Wunsch schicken wir eine Wegbeschreibung zu (Orientierung Bad Tölz, Flinthöhe). Der Weg vom Bahnhof Bad Tölz zur Jugendherberge beträgt nur gute 5 Minuten.

### Anmeldung

Die Platzreservierung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen bzw. der Zusage von unserer Seite. Anmeldung bitte verbindlich bis zum 25. September per Email an [info@aikido-im-oberland.de](mailto:info@aikido-im-oberland.de). Dabei den gewünschten Zimmerwunsch mit der Anreiseart - zur eventuellen Vermittlung von Fahrgemeinschaften – und gegebenenfalls abweichende Verpflegungswünsche angeben. Nach erfolgter Zusage von unserer Seite ist innerhalb von 5 Tagen eine Anzahlung in Höhe von € 80,-- auf das Vereinskonto des *Aikido im Oberland e.V.* zu überweisen. Der Restbetrag wird dann vor Ort in bar abgerechnet. Bei Rücktritt vor dem 15. Oktober erfolgt die Erstattung der Anzahlung bei Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr von € 30,--, sofern ein anderer Interessent nachrückt. Bei späterer Stornierung erfolgt keine Rückerstattung der Anzahlung. Bankverbindung: Raiffeisenbank Südöstlicher Starnberger See, IBAN: DE8270093200000822493, BIC: GENODEF1STH

### Haftungsausschluss

Die Teilnahme, einschließlich der An- und Abreise, erfolgen ausdrücklich auf eigene Verantwortung.

Ein interessanter, aktiver und inspirierender Workshop ist uns sicher – wir freuen uns auf die Begegnung mit euch!

Es grüßen aus dem Oberland

Matthias Schrödl und Ludwig Meitzner als Vorstände *Aikido im Oberland e.V.* (Amtsgericht München VR 71339)  
Dr. Sonja Weißbacher und Helmuth Fischer als Mitorganisatoren