



Aikido-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Mitglied im Deutschen Aikido-Bund e.V.
und im Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Einladung zum Kinder- und Jugendlehrgang „Aikido – ganz einfach, aber effektiv zur Selbstbehauptung“ Wie begegne ich der Gefahr bei rückwärtigen Angriffen?“ von Samstag, 8. November bis Sonntag, 9. November 2025

- Lehrgangsort:** Sporthalle Parkstraße
Parkstr. 23 (rechts neben dem Fitnesscenter Holm)
24594 Hohenwestedt
- Anreise:** Samstag, den 8. November 2025 bis 10:30 Uhr
- Abreise:** Sonntag, den 9. November 2025 um 12:00 Uhr
- Veranstalter:** Aikido-Verband Schleswig-Holstein
- Ausrichter:** MTSV Hohenwestedt e.V.
- Lehrer:** Detlef Kirchhof, 3. Dan Aikido,
und andere
- Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka im Alter von 8 - 18 Jahren ab 6. Kyu, wenn die Fallschule rückwärts beherrscht wird.
Bitte gültigen Aikido-Pass mitbringen
- Lehrstoff:** „Übungen zur Selbstbehauptung, Fallschule, Üben des Angriffs und der Verteidigung“

Geschicklichkeitsspiele, kleine Spiele; Mitgestaltung der Teilnehmer/-innen, z.B. Anleitung von Lieblingsspielen auf und neben der Matte sowie Präsentation und Anleitung eigener Lieblingstechniken.
- Mitbringen:** Euer Lieblingsspiel, Euren Aikido-Pass

Sportzeug wie Aikido-Anzug, Schlappen sowie Duschzeug, Schlafsack und bitte auch die Gesundheitskarte (diese wird nicht eingesammelt).
- Anmeldungen:** Über den zuständigen Verein/die zuständige Abteilung an den Lehrgangsleiter per [E-Mail](#) (s. u.) mit Angabe der Adresse, E-Mail und Telefon-Nr., Gürtelgrad und Alter der Teilnehmenden
- Lehrgangsleiter:** Detlef Kirchhof, [E-Mail: detlefkirchhof@aol.com](mailto:detlefkirchhof@aol.com)
Tel. mobil: 0172/6092860
- Lehrgangsgebühr:** 10 Euro

Der AVSH bezuschusst den Lehrgang.
- Anmeldeschluss:** **17.10.2025**
- Bestätigung:** ***Wenn sich die Lehrgangsleitung nicht bis zum 31. Oktober 2025 bei Euch gemeldet hat, sind alle Plätze bestätigt.***

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme. Alle Aikidoka, auch aus anderen Verbänden, sind herzlich willkommen.

Mit sportlichen Grüßen

Lilo Schümann
Jugendleiterin
des AVSH

Detlef Kirchhof
MTSV Hohenwestedt
Lehrgangsleiter