

# 1. Bayerischer Oberland Aikido-Workshop

Freitagabend, 20. Januar, bis Sonntagmittag, 22. Januar 2017

im ZIST, Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz, Zist 1, D-82377 Penzberg

mit **Martin Gruber** (6. Dan, Aikikai Tokio),  
Professor an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ in Berlin,  
Leiter der Fachgruppe für Bewegung,  
und **Gasttrainern**



Der Aikikan München e.V. veranstaltet gleich zu Beginn des neuen Jahres ein stil- und dojo-übergreifendes Aikido-Seminar im ZIST in Penzberg. Dabei geht es um eine Aikido-Begegnung auf und außerhalb der Matte. Entsprechend dieser Zielgebung bevorzugen wir bei der Vergabe der begrenzten Plätze Vollbucher.

Dieses Tagungs- und Schulungszentrum am Stadtrand von Penzberg ist mit seinen großzügig gestalteten Funktionsräumen und den gemütlich eingerichteten Zimmern bestens für diese Veranstaltung geeignet. Die Verpflegung ist vegetarisch und überwiegend in zertifizierter Bio-Qualität.

## TeilnehmerInnen

Eingeladen sind Aikidoka und Budoka aller Stilrichtungen, die offen für die Inhalte dieses Workshops und für die gemeinsame Begegnung sind.

## Vorläufige Inhalte und Zeitabläufe

### Freitag:

- Anreise bis 18.00 Uhr und Quartier beziehen (gerne auch früher zur Mithilfe beim Mattenaufbau)
- Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.30 Uhr
- 20.00 Uhr Praxis-unterbauter Vortrag von Prof. Dr. Thomas Christaller, Bonn (5. Dan, Aikikai Tokio): „Sanfte Berührung. Die unscheinbare Kraft des Mitgefühls im Aikido“
- lockerer Tagesausklang



### Samstag:

- Frühstück
- 10.00 – 11.45 Uhr Training:  
„Bokken und Haltung“  
mit Robert Schwinghammer, Weilheim  
(4. Dan, Aikikai Tokio)
- gemeinsames Mittagessen
- 14.30 – 16.00 Uhr Training:  
Aikido mit Martin Gruber
- Pause



- 16.15 – 17.45 Uhr Training: Aikido mit Martin Gruber
- Abendessen
- Abendprogramm: Gespräche „Aikido außerhalb der Matte“ (Programmbeiträge sind willkommen)

#### **Sonntag:**

- Frühstück
- 10.00 – 12.00 Uhr Training: Aikido mit Martin Gruber
- gemeinsames Mittagessen
- Mattenabbau, Ausklang, Abreise gegen 14.00 Uhr

## **Unterbringung und Verpflegung**

Für die Unterbringung stehen wahlweise Einzel-, 2-Bett- oder Mehrbettzimmer zur Verfügung. Wir werden voll versorgt, mehr Infos zum ZIST gibt es unter [www.zist.de](http://www.zist.de).

## **Kosten**

Die Kursgebühr und Kosten für Unterbringung und Verpflegung werden vor Ort in bar abgerechnet, abzüglich der vorab überwiesenen Anzahlung. Die Kursgebühr für Vollbucher beträgt € 80,--. In Sonderfällen und nach vorheriger Absprache ist eine Tagesteilnahme ohne Unterkunft und Verpflegung für € 55,-- möglich.

Bitte bei der Anmeldung euren Unterbringungswunsch mit folgender Nummer angeben:

1. Unterkunft mit Vollpension im Mehrbettzimmer, Dusche, WC: € 59,-- pro Tag
2. Unterkunft mit Vollpension im Zweibettzimmer, Dusche, WC: € 71,-- (84,--) pro Tag
3. Unterkunft mit Vollpension im Einzelzimmer, Dusche, WC: € 102,-- pro Tag

Die Gesamtdauer des Workshops zählt als 2 Tage. Getränke und Fahrkosten auf eigene Rechnung.

## **An- und Abreise**

Die Bildung von Fahrgemeinschaften bietet sich nicht nur aus ökologischen Gründen an; entweder mit Privatfahrzeugen oder mit der Deutschen Bahn (Bayern-Ticket). Eine Abholung am Bahnhof Penzberg kann nach Absprache organisiert werden.

Die Anreise kann bereits am Freitagnachmittag erfolgen, um 18.00 Uhr ist die Begrüßung und von 18.30 – 19.30 Uhr ist das Abendessen angesagt. Das Ende des Workshops ist am Sonntag nach dem gemeinsamen Mittagessen gegen 14.00 Uhr.



## **Anmeldung**

Die Platzreservierung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen bzw. der Zusage von unserer Seite. Die Anmeldung erbitten wir verbindlich per Email an [helmuth.fischer@t-online.de](mailto:helmuth.fischer@t-online.de).

Bitte den gewünschten Zimmercode und die Anreiseart angeben – zur eventuellen Vermittlung von Fahrgemeinschaften. Nach erfolgter Zusage von unserer Seite ist innerhalb von 5 Tagen eine Anzahlung in Höhe von € 50,-- (fünfundzig) auf das Vereinskonto des Aikikan München e.V. zu überweisen, siehe Fußzeile. Der Restbetrag wird dann vor Ort in bar abgerechnet. Bei Rücktritt bis zum 12. Januar wird eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-- einbehalten, sofern ein anderer Interessent nachrückt. Bei Stornierung nach dem 15. Januar erfolgt keine Rückerstattung der Anzahlung.

## **Haftungsausschluss**

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

Ein interessanter, aktiver und inspirierender Workshop ist uns sicher! Es grüßt der Vereinsvorstand

Matthias Schrödl

Ludwig Meitzner

Rainer Kemnitz

Aikikan München e.V.  
Benediktbeurer Str. 2 a  
83646 Bad Tölz  
Tel. 0175-7243457  
Email: [info@aikikan-muenchen.de](mailto:info@aikikan-muenchen.de)  
Internet: [www.aikikan-muenchen.de](http://www.aikikan-muenchen.de)

Vorstand: Matthias Schrödl,  
Ludwig Meitzner, Rainer Kemnitz  
  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit  
Finanzamt München,  
Bescheid vom 20.1.2012

Bankverbindung:  
  
Raiffeisenbank  
südöstlicher Starnberger See  
IBAN: DE8270093200000822493  
BIC: GENODEF1STH

Amtsgericht München  
VR 71339