

# SONJA SAUER

5.-7. Nov.

2021



© aikido oberursel

# SONJA SAUER

## Aikido-Seminar 5.–7. November 2021

FR  
19.30–21.00 **Aikido**  
Ab 21.45 Gaststättenbes. abh. v. Corona-Regeln

SA  
10.30–12.30 **Aikido**  
Ab 13.15 Wir bestellen Pizza in die Halle, falls  
Gaststättenbesuch nicht möglich ist

16.00–18.00 **Aikido**  
Ab 19.00 Party abh. v. Corona-Regeln

SO  
11.00–13.00 **Aikido**

Es werden keine Waffen benötigt.

Für Sonja sind die spannenden Aspekte des Aikido die dynamischen Bewegungen, die körperliche Kommunikation und das Potential für die Konfliktlösung. Ihr besonderes Augenmerk gilt den weichen Ukemi-Formen.

Sonja begann 2003 bei Martin Glutsch mit dem Aikido, was sie von Anfang an mit großer Leidenschaft übte. Ihre einflussreichsten Lehrer sind heute Jorma Lyly, Jan Nevelius Shihan und Mouliko Halén.

Sonja ist Lehrerin bei „Aikido im Hof“ in Duisburg. Sie trägt den 4. Dan Aikikai Tokio und 2. Dan DAB.

Mehr Informationen unter: <https://aikidoimhof.de>

**Bitte unter diesem Link anmelden:**  
<https://aikido-oberursel.de/sonja2021>

### Veranstaltungsorte:

FR – Turnhalle der Landgraf-Ludwig-Schule (LLS)  
Rathausstraße 13  
61348 Bad Homburg

SA & SO – Vereinshaus des TV Weißkirchen (TVW)  
Oberurseler Straße 16  
61440 Oberursel

Bad Homburg und Oberursel sind Nachbarstädte. Sie sind ca. 20 Minuten von Frankfurt entfernt. Anreise:  
<https://aikido-oberursel.de/de/anfahrt>

### Corona-Regelungen:

**Übernachten auf der Matte ist diesmal leider nicht möglich!** Informationen zu Übernachtungsalternativen findest du unter „Anfahrt“ auf unserer Website.

**Bringe deine Maske mit**, und halte dich an die aktuellen Corona-Bestimmungen! (Auf der Matte muss die Maske nicht getragen werden.)

**Es gilt die 3G-Regel:** Zur Teilnahme am Seminar musst du nachweisen, dass du geimpft, genesen oder tagesaktuell getestet bist – wir sind gesetzlich verpflichtet, diesen Nachweis zu prüfen.

### Kontakt:

[dojo@aikido-oberursel.de](mailto:dojo@aikido-oberursel.de)  
Mobil +49 (172) 86 36 101 (Klaus)  
<https://aikido-oberursel.de/de/kontakt>

Mit der Teilnahme akzeptierst du die Teilnahmebedingungen auf unserer Website (Menüpunkt „Teilnahmebedingungen“). Diese liegen beim Seminar auch in Papierform aus. Das Aikido-Dojo Oberursel ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V. Der Verein ist gemeinnützig, d.h. das Dojo unterstützt die Veranstaltung ohne kommerzielles Interesse.