

AIKIDONEWSLETTER

April 2020



合気道

KLUB
GRAZ

Dankbar für AIKIDO
- besonders jetzt.
Erst durch Respekt
und Dankbarkeit ist
eine Weiter-
entwicklung im
Training und auch im
Leben möglich.



ASKÖ 合気道 KLUB GRAZ

ONEGAISHIMASU - DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA Dankbarkeit im Training und im Leben

Von Valentina Wagner

Wie wir Aikidoka bis vor Kurzem noch regelmäßig gemeinsam auf der Matte erfahren durften, ist der gegenseitige Respekt und die Dankbarkeit für das gemeinsame Arbeiten essentiell und allgegenwärtig. Jedes Training wird von uns begonnen mit der Verbeugung begleitet von einem freundlichen „ONEGAISHIMASU“ und beendet mit der Verbeugung und den bedankenden Worten „DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA“. Diese respektvollen Worte begleiten mich seit ich denken kann und wurden mir im übertragenen Sinn übersetzt mit „Ich bitte um den Unterricht - onegaishimasu“ und „Vielen Dank für den Unterricht - domo arigato

gozaimashita“. Natürlich gibt es hierzu viel genauere, ausführlichere und vielleicht „richtigere“ Übersetzungen, doch im Grunde genügen diese Worte vollkommen um die Wichtigkeit der Dankbarkeit und des Respekts zu verstehen. Besonders jetzt ist es eine große Chance diese Phrasen auch in unser tägliches Leben einfließen zu lassen, denn das regelmäßige Training im Dojo muss aus Rücksicht auf andere und somit aus Respekt vor anderen ausfallen. Jeder von uns darf jetzt versuchen das Training und somit die persönliche Weiterentwicklung im Alltag einzubinden. Darum lasst uns jeden Morgen mit einem stillen „ONEGAISHIMASU“

begrüßen und abends dem Tag von ganzem Herzen mit „DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA“ danken, denn das Leben ist unser größter Lehrer.

Um euch diese isolierte Zeit auch etwas mit AIKIDO zu schmücken, findet ihr auf den folgenden Seiten einige Vereinsinformationen, Berichte, Tipps, Inspirationen und andere Anregungen...

Ich wünsche euch viel Kraft, Gelassenheit und vor allem Gesundheit für diese fordernde Zeit und freue mich von ganzem Herzen auf ein Wiedersehen!

ONEGAISHIMASU!

Eure Valentina

Liebe Aikidoka! Liebe Freunde! Einleitung

Von Valentina Wagner

Um euch die Zeit abseits der Matte etwas zu verkürzen und euch auf dem Laufenden zu halten, präsentieren wir euch stolz diesen Newsletter.

Wie haben hier für euch eine bunte Mischung aus aktuellen News, vergangenen Events, Zukunftsgedanken, sowie Tipps und Ideen für die momentane außergewöhnliche Zeit zusammengestellt.

Trotz der derzeitigen Situation ist unser Motto ganz klar:

MORE AIKIDO - MORE FUN

... und dass lassen wir uns keinesfalls nehmen, denn wie wir alle wissen: AIKIDO ist überall und begleitet uns ständig.

Wir freuen uns schon sehr auf das nächste gemeinsame Training!

Inzwischen viel Spaß mit diesem Newsletter!

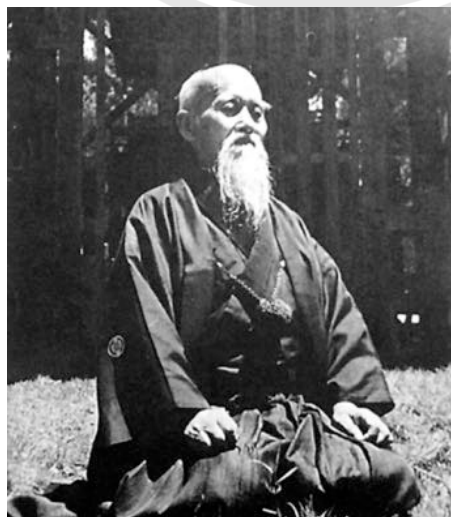


„Das Geheimnis liegt nicht darin, wie du deine Füße bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst.“

Morihei Ueshiba

Inhaltsverzeichnis

- Leitartikel: Dankbarkeit S. 1
- Einleitung
& Inhaltsverzeichnis..... S. 2
- Aktuelles S. 3
- Tipps & Inspirationen S. 4
- Rückblick auf 2019 S. 5
- Kinder & Jugend S. 6
- Ziele 2020 & Ideen 2021 S. 7
- Finanzen S. 8
- Aufruf S. 9
- Wunsch S. 9
- Impressum S. 9



AIKIDO ist immer überall.

Es ist mehr als die reine Technik, daher ist tägliches Training an jedem Ort zu jeder Zeit möglich.

Wir verbessern uns gerne, daher freuen wir uns besonders über Feedback, Wünsche, Ideen, Vorschläge und auch Beiträge und Fotos von euch für die nächste Ausgabe!
valentina.wagner@waldparks.at

Was ist zurzeit los, wie geht's weiter

Aktuelles

Von Günther Steger und Valentina Wagner

Die Dojos sind leer und die Waffen ruhen, da wir dazu angehalten und verpflichtet sind aus Rücksicht auf schwächere und kranke Menschen auf jede Art von Menschenversammlungen zu verzichten. Dies so zu akzeptieren, zu respektieren und vor allem das Beste daraus zu machen und die positiven Seiten zu finden entspricht auch dem Geist unserer Kampfkunst, wo wir immer versuchen nicht gegen den Widerstand zu gehen, sondern die Energien umzuleiten und daraus etwas für uns Nützliches zu machen.

Da es derzeit noch keine konkreten Aussagen oder Pläne von politischer Ebene gibt, fallen alle Trainings nach wie vor bis auf Weiteres aus. Wie lange dieser Zustand noch aufrecht bleibt ist leider noch immer schwer zu sagen. Offiziell sind alle Veranstaltung bereits bis Ende Juni untersagt.

Als Ausgleich für eure entgangenen Trainingsstunden sind wir dafür bereits dabei für die Zeit danach uns einige Sondertrainings, kleine Lehrgänge und Workshops zu überlegen, welche mit den zur Zeit ausfallenden Hallenkosten finanziert werden können.

Der ursprünglich geplante Termin für ein Sondertraining und die Kyu-Prüfungen Anfang Mai sowie die Vereinssitzung wird verschoben. Sobald es die Situation erlaubt werden die Ersatztermine festgelegt und veröffentlicht.

„AIKIDO kultiviert positive Kräfte. AIKIDO ist keine kontrollierende oder zerstörende Kraft, sondern die Kraft zu lieben, zu helfen und harmonisch zu sein.“

Morihei Ueshiba

Was unseren inzwischen legendären Sommerlehrgang mit Stéphane Benedetti betrifft, können wir derzeit noch keine Aussagen treffen. Obwohl wir immer noch sehr hoffen, dass dieser stattfinden kann, wird es von Tag zu Tag unwahrscheinlicher. Zusätzlich zur österreichischen Lage sind wir von der Entwicklung der Situation in Spanien, wo Stéphane lebt, abhängig.

Geplanter Termin Sommerlehrgang mit Stéphane Benedetti: 10. - 14.07.2020

Wir sind aber bereits aktiv mit Stéphane Benedetti im Gespräch bezüglich eines Ersatztermins im Herbst.

Ein weiteres Event von unserer Seite ist unser OAZE-Vereinslehrgang in Nagytevel, Ungarn, der dieses Jahr zum 3. Mal stattfinden soll.

Geplanter Termin OAZE-Vereinslehrgang: 18. - 20.09.2020

So schnell wie möglich werden wir euch über Terminänderungen, zusätzliche Termine und Ersatztermine informieren.

Die Waffen ruhen.

Zum Wohle aller und aus rücksichtsvollem Respekt allen Kranken und Schwachen gegenüber gibt es bis auf Weiteres keine gemeinsamen Trainings.





„Ich mache AIKIDO, weil es mich gesund hält. Ein alter Mann muss gesund bleiben“

Nobuyoshi Tamura

AIKIDO für zu Hause **Tipps & Inspirationen**

**Von Günther Steger
und Valentina Wagner**

Besonders jetzt ist es wichtig, da wir keine gemeinsame Zeit verbringen dürfen, in der wir etwas Gutes für unseren Körper und unser Wohlbefinden zu tun. Daher schaut auf euch und kümmert euch um euch selbst, um euren Körper und eure Psyche! Denn nur dann könnt ihr auf allen Ebenen gesund und fit bleiben.

Natürlich ist da oft der liebe persönliche Schweinehund, der einem mit so manch tückischen Ausreden eines auswischen will, aber den muss man einfach austricksen, denn für ein bisschen AIKIDO zu Hause braucht es nur dich und Zeit: macht einfach einmal unser Aufwärmprogramm, das jedem von uns wohl bekannt ist oder macht ein paar Ukemi durch den Vorraum oder im Garten, falls ein solcher glücklicherweise vorhanden ist. Oder stellt euch hin und genießt ein paar tiefe Atemzüge und vereint diese mit bekannten Atemübungen aus dem Training. Das Schöne ist ja, dass ihr das alles ganz aus eurem Bauch heraus machen könnt, wie ihr euch eben erinnert. Achtet gut auf euch und führt alles so aus, dass es euch keine Schmerzen verursacht.

Hier findet ihr zusätzlichen einen Link zu einer Auflistung der Aufwärmübungen nach Tamura Sensei: https://www.aikidograz.at/files/attachments/113/606735_Aikido-Aufwaermuebungen-Tamura.pdf

Zu diesen Abfolgen findet man auch online einige Videos von Tamura Sensei selbst.

Atemübungen können auch hervorragend im Gehen ausgeübt werden oder mit diversen Schrittabfolgen kombiniert werden.

Schnittübungen mit Bokken und Jo-Katas sind bei ausreichender Raumhöhe auch im Wohnzimmer möglich. Hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt, spielt etwas oder lasst euch von den zahlreichen Videos online inspirieren.

Derzeit ist vielleicht auch eine gute Zeit sich etwas mit der Theorie, den japanischen Begriffen, der philosophischen Seite und der Geschichte von Aikido auseinanderzusetzen.

Auf unserer Website findet ihr schon einmal eine kleine, feine AIKIDO-Broschüre, welche so manche nützliche Information enthält:

https://www.aikidograz.at/files/attachments/113/606734_Aikido_Broschre.pdf

Für geschichtliche Recherchen findet ihr unter folgendem Link einen Stammbaum aller direkten Schüler von Morihei Ueshiba in Japan:

https://www.aikidograz.at/files/attachments/113/590547_Aikido_Historie_Japan.pdf

Zu einigen dieser Lehrer sind sehr interessante Berichte, Interviews und Videos im www zu finden.

Unser Sensei Günther Steger stellt uns auf unserer Homepage auch folgende Literaturtipps zur theoretischen Auseinandersetzung und Weiterbildung zur Verfügung: https://www.aikidograz.at/files/attachments/113/286424_BUECHER_2012.pdf

Wer Lust hat: Am Montag, 20.4.2020 starten wir auf Facebook eine Challenge: „Ukemi-Challenge“. Macht mit und seid dabei für ein bisschen gemeinsames AIKIDO in dieser Zeit des Social-Distancings.

<https://www.facebook.com/AikidoGraz/>

AIKIDO ist immer da.

Im Dojo, zu Hause und überall trainieren wir, denn das Training beginnt im Kopf und steht in unmittelbarem Zusammenhang mit unserer gesamten Wahrnehmung und unserer inneren Ausgeglichenheit.





- 1 AIKIDO-Tag + Kyuprüfungen, Graz
- 2 Japan. Kinderfest auf Burg Rabenstein: Vorführung, Frohnleiten
- 3 FH-Projektpräsentation: Sozialarbeit & AIKIDO, Graz
- 4 Tag des Sports: Vorführung, Graz
- 5, 6, 7, 8, 9 Sommerlehrgang: Stéphane Benedetti, Graz

2019: Ein fantastisches AIKIDO-Jahr

Ein kurzer Rückblick

Von Günther Steger und Valentina Wagner

Das Jahr 2019 war ein fleißiges AIKIDO-Jahr: Es waren mehr als 20 AIKIDO-Events, an denen wir insgesamt gemeinsam mitgewirkt, mitorganisiert und/oder teilgenommen haben.

Eifrig wurden die Vereinstrainings besucht und zusätzlich bemühten sich viele um Weiterbildung bei verschiedensten Lehrgängen im In- und Ausland und unterstützten bei zahlreichen Vorführungen.

Im Juli fand wieder unser bereits legendärer Sommerlehrgang mit Stéphane Benedetti statt. 2019 hatten wir das Glück die wunderschönen Räumlich-

keiten der VS Algersdorf in Eggenberg dafür nutzen zu können. Ein großes Danke hier an Thomas Böhm und natürlich an die Stadt Graz. Auch ein ganz großes Lob hier nochmal an alle helfenden Hände und Danke an alle Teilnehmer!

Im Herbst fuhren wir für ein Vereins-Wochenende gemeinsam ins Seminarzentrum OAZE (Ungarn), wo wir ein sehr angenehmes Ambiente und viel Zeit für viele Trainings, Gespräche und lehrreiche Stunden auf und abseits der Matten genossen.

Viel Spaß beim Bilderschnöckern!



- 1 Dienstagstraining bei JUDO Creativ, Graz
- 2 FH-Projektpräsentation: Sozialarbeit & AIKIDO, Graz
- 3 Montagstraining im LUV Sportzentrum, Graz
- 4 AIKIDO on the BEACH: Vorführung, Semriach
- 5, 7 Vereinslehrgang in der OAZE, Nagytelek (H)
- 6 AIKIDO-Tag + Kyuprüfungen + Filmaufnahmen, Graz
- 8, 9 Freundschaftsweihnachtstraining, Graz
- 10 Lehrgang mit Ryuji Shirakawa, Zagreb
- 11 Kangeiko, Graz

- 1 Freitags-Anfänger- & Jugend-Training, Graz
- 2 Kids-Sommer-Intensivkurs, Semriach
- 3 LUV-Sommerfest : AIKIDO-Präsentation, Graz
- 4, 6, 8 AIKIDO-Tag + Kyu-Prüfungen, Graz
- 5 Japan. Kinderfest auf Burg Rabenstein:
Vorführung + Mitmachstation, Frohnleiten
- 7 AIKIDO-Tag, St. Josef



Jugendarbeit & AIKIDO-Nachwuchs Eine Erfolgsgeschichte

Von Valentina Wagner

In den letzten Jahren haben wir uns ganz gezielt und voller Energie um unsere Jugend bemüht und gekümmert - mit Erfolg!

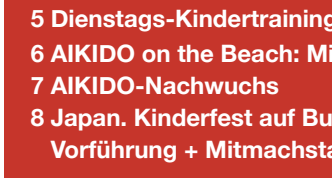
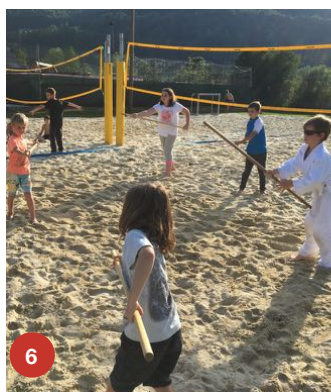
Die Kindertrainings werden von den kleinen Aikidoka voller Begeisterung und Motivation besucht und fordern regelmäßig die didaktische Kreativität der Unterrichtenden. Zusätzlich gibt es in Graz auch parallel für die Eltern eine Trainingsmöglichkeit.

Freitags findet im LSZ ein sehr erfolgreiches Jugend- und Anfängertraining statt. Es ist eine große Freude den Enthusiasmus der Trainierenden mit

unterschiedlichsten Niveaus und körperlichen Voraussetzungen erleben und die persönlichen Fortschritte begleiten zu dürfen.

Zwei mal jährlich finden Kyuprüfungen auch für den Nachwuchs statt und im Laufe des Jahres gibt es auch immer wieder Sondertrainings, Vorführungen und Mitmachstationen.

Besonders große Freude macht uns ein „echter“ AIKIDO-Nachwuchs, daher begrüßen wir hier nochmals ganz herzlich in unserer Mitte: Theodor! Schön, dass du da bist! (Bild 7)



- 1 Kids-Sommer-Intensivkurs, Semriach
- 2, 9 AIKIDO-Tag + Kyu-Prüfungen, Graz
- 3 Vereinslehrgang in der OAZE, Nagytevel (H)
- 4 Sommerlehrgang mit Stéphane Benedetti, Graz
- 5 Dienstags-Kindertraining, Graz
- 6 AIKIDO on the Beach: Mitmachstation, Semriach
- 7 AIKIDO-Nachwuchs
- 8 Japan. Kinderfest auf Burg Rabenstein:
Vorführung + Mitmachstation, Frohnleiten



„Das wahre Wesen der Kampfkunst ist die Freundschaft. AIKIDO ist nicht nur eine Kampfkunst. Es ist auch eine Kunst die den Frieden fördert.“

Morihei Ueshiba



More AIKIDO - More Fun Ziele 2020 & Ideen 2021

Von Günther Steger und Valentina Wagner

Unser ursprünglicher Plan 2020 weiter mit AIKIDO voll durchzustarten, wurde jäh gebremst. Doch jede Krise birgt bekanntlich Chancen und diese gilt es nun zu finden und zu nutzen.

Eine dieser wichtigen Aspekte in dieser Situation ist wahrscheinlich die Entschleunigung in jederlei Hinsicht. Diese erlaubt uns einen neuen Blick, neue Ideen und neue Gedanken.

In den letzten beiden Jahren ist einiges Neues entstanden.

Zum Einen durch Wechsel von Trainingsstätten und -zeiten: das Dienstagstraining wurde übergangsmäßig Anfang 2019 im Dojo von Judo Creativ abgehalten und nach tatkräftigem Einsatz von Thomas Karasek in die Sporthalle des LUV auf Montag verlegt. Das Kindertraining findet seit Anfang 2019 dienstags im Raiffeisen Sportpark statt.

Zum Anderen durch die Entstehung neuer Vereine und eines Verbandes: zum ASKÖ AIKIDO KLUB GRAZ haben sich nun auch der ASKÖ AIKIDO CLUB St. Josef, ASKÖ AIKIDO PRO und der Steiermärkische Fachverband für Aikido gebildet. Diese Vereine und der Verband haben sich aus verschiedenen organisatorischen und vereinspolitischen Gründen entwickelt, wobei es uns sehr wichtig ist, dass wir eng verbunden bleiben, uns gegenseitig unterstützen und ergänzen.

Das Jahr 2020 hat eigentlich hinsichtlich AIKIDO hervorragend begonnen, denn Rainer Loidl hat das 1. internationale Freundschaftstraining in Graz initiiert: Anfang März hatten wir einen kleinen und feinen Lehrgang mit Olivier Lefebvre aus Belgien, ein enger

Schüler von Donovan Waite. Er begeisterte bei Trainings in Graz und St. Josef / Weststmk. Alles war sehr gut organisiert und Olivier hatte sein Wissen mit viel Engagement und Enthusiasmus an uns weitergegeben.

Diese Art von Veranstaltung möchten wir unbedingt weiter in unsere Strukturen einbinden und fördern. Daher arbeiten wir bereits an weiteren Ideen und Planungen für Freundschaftslehrgänge dieser Art.

Auch die Förderung des AIKIDO-Nachwuchses, der uns weiterhin sehr am Herzen liegt, ist mit derartigen Veranstaltungen hervorragend möglich, wie uns Olivier schön gezeigt hat.

Für 2021 haben wir uns auch vorgenommen die Aus- und Weiterbildung und Unterstützung von NachwuchstrainerInnen stark auszubauen, denn im Verein gibt es inzwischen so manche talentierten, motivierten und fähigen Aikidoka, die sich vielleicht durch Trainertätigkeiten weiterentwickeln möchten.

2021 wird es voraussichtlich auch wieder einige Änderungen bezüglich Trainingsorte und Trainingszeiten geben, da einerseits das Bestehen des LSZ nicht gesichert und andererseits die Nachfrage nach einem Training dienstags sehr stark ist. Daher bemühen wir uns Lösungen zu finden, die euch und euren Wünschen gerecht werden.

Aus diesen Gründen sind wir auch weiterhin auf der Suche nach neuen Trainingsstätten zu guten Trainingszeiten und mit freundlichem Umfeld oder vielleicht sogar einmal einem eigenen Dojo. Über Tipps und Hinweise von eurer Seite würden wir uns diesbezüglich besonders freuen!

Mitgliedsbeiträge - Vereinsausgaben

Finanzen

Von Daniel Falk, Günther Steger und Valentina Wagner

Beitragsverwendung Vereinsausgaben

Die Vereinseinnahmen werden annähernd zur Gänze in die Hallenmieten investiert.

Weiters werden Lehrgängen, Sondertrainings und anderen AIKIDO-Veranstaltungen vorfinanziert und teilfinanziert.

Zusätzlich wird Vereinsausrüstung wie Matten, Plakate, Werbemittel, usw. angeschafft.

30.04.2020 gilt ein Rabatt von 5%. Also gibt es die Mitgliedschaften um nur 433 €, 319 € und 264 €.

Eine einmalige Jahreszahlung hilft dem Verein, viel Aufwand und Bankkosten zu sparen. Wer für das Jahr 2020 bereits ohne Rabatt bezahlt hat, meldet sich bitte direkt beim Vereinsvorstand. Ein T-Shirt/Hoodie/Lehrgangsgutschein oder ähnliche Entgegenkommen werden hier für Ausgleich sorgen.

Verwendungszweck (falls bereits ein Dauerauftrag vorhanden ist, bitte den Verwendungszweck entsprechend anpassen):

• JahreszahlerInnen:
"Mitgliedsbeitrag JJJJ
VORNAME NACHNAME"

• MonatszahlerInnen:
"Mitgliedsbeitrag MM/JJ
VORNAME NACHNAME"

JJJJ entspricht der Jahreszahl (z.B. 2020). MM entspricht den Monatsziffern von z.B. 01/20 (Jänner 2020) bis 12/20 (Dezember 2020).

Inaktive Mitglieder, die den Verein weiterhin mit einem beliebigen Betrag unterstützen möchten, bitten wir um die Kennzeichnung im Verwendungszweck "Vereinsunterstützung".

*Die Mitgliedschaft im Verein erstreckt sich grundsätzlich von der Meldung eines Mitglieds bis zur schriftlichen Kündigung der Mitgliedschaft. Der Mitgliedsbeitrag ist dementsprechend kein Bedarfsbeitrag, sondern ist in jedem Monat des Jahresverlaufs zu bezahlen. So kann der Verein planen, Hallen bezahlen und auch längerfristige Investitionen planen. Ausnahmen können über das neue Sonderermäßigungsformular angesucht werden.

Geplante Investitionen Vereinsausgaben

- Rollmatten
- Neue Website
- Werbemittel: Flyer, AIKIDO-Broschüre neu, ...
- Durchführung von zusätzlichen Trainings & Workshops

USI-Rabatt Mitgliedsbeiträge

TeilnehmerInnen des USI Kurses, die in den Verein eintreten, können ihren Mitgliedsbeitrag im Verein um den Betrag der USI Kursgebühr verringern. Damit bieten wir eine Erleichterung bei dem Einstieg ins Vereinstraining und schaffen zusätzlichen Anreiz.

Beispiel:
USI Kursbeitrag 32 € pro Semester.
Teilnahme Sommer und Wintersemester.
Vereinsbeitrag Studenten: 28 €/Monat.
Vereinsbeitrag USI-Teilnehmer:
 $28 \times 12 - 64 = 272 \text{ €}$.

Trainerbeiträge Mitgliedsbeiträge

Trainer und Trainerinnen eines Aikidokurses im Rahmen des ASKÖ AIKIDO KLUB GRAZ sind vom Mitgliedsbeitrag als Aufwandsentschädigung frei gestellt. Selbstverständlich ist es möglich, auf freiwilliger Basis trotzdem Beiträge zu bezahlen. Trainerinnen und Trainer einzelner Trainings oder Sonderkurse müssen einen Erlass oder eine Mitgliedssbeitragsermäßigung mit dem Vorstand absprechen.

Verwendungszweck Mitgliedsbeiträge

Zur besseren Zuordnung verwendet bitte von nun an AUSSCHLIEßLICH folgenden einheitlichen

Monatliche Beiträge Mitgliedsbeiträge

Hiermit senden wir die Vorschreibung der Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2020 aus:

- **Vollmitgliedschaft:**
38 € pro Monat*
- **Ermäßigte Mitgliedschaft:**
28 € pro Monat*
(Studenten, nicht Erwerbstätige)
- **Kids & Teens:**
22 € pro Monat*
(bis zum vollendeten 18. LJ)

Wir bitten im Rahmen der Möglichkeiten um eine einmalige Sammelüberweisung und um die Einrichtung von Daueraufträgen.

Bitte beachtet, dass diese für bessere Planbarkeit ab diesem Jahr kontrolliert und auch gemahnt werden. Der Vereinsvorstand bleibt hierzu verlässlicher Ansprechpartner für eure Fragen und Bedürfnisse.

Jahresrabatt -NEU Mitgliedsbeiträge

Bei Überweisung des Jahresbetrages bis zur Frist

Vereins-Ausrüstung Vereinsbedarf

Da wir euch gerne wieder verstärkt mit Vereinsausrüstung versorgen wollen, gebt uns bitte bekannt, was ihr benötigen könntet oder was euch gefallen würde und wir werden uns für umsetzbare Wünsche einsetzen.

Einige T-Shirts, Hoodies, Patches und Gutscheine sind sogar noch auf Vorrat und verfügbar.

Erfahrungsberichte, Stories, Fotos Ein Aufruf

Von Günther Steger

Wir würden uns sehr über Berichte, Fotos, Erinnerungen, Gedanken von euch und eurem AIKIDO und euren AIKIDO-Erfahrungen freuen.

- Was heißt Aikido für mich?
- Wie geht es mir dabei?
- Was wünsche ich mir?
- Welche Erfahrung habe ich aus den Lehrgängen mitgebracht?
- Bilder, Fotos, Erinnerungen, Gedanken, Eindrücke,...

Wir freuen uns auf euren Input!

Bleibt gesund & entspannt Ein Wunsch

Von Valentina Wagner

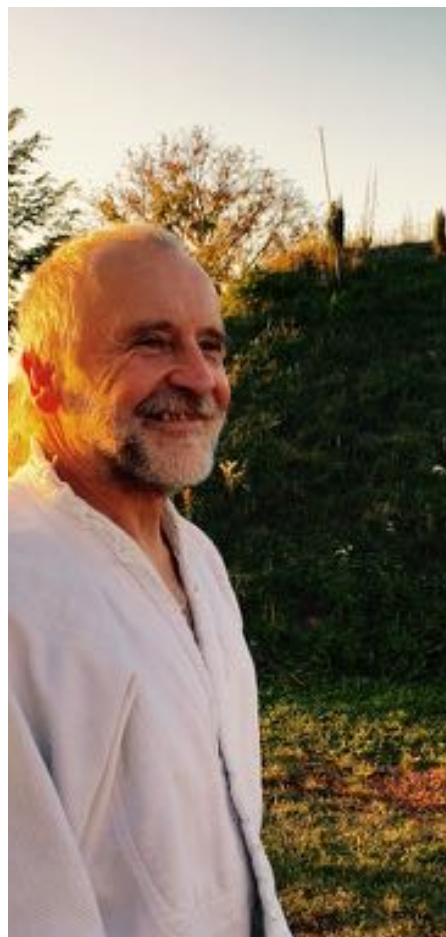
Von ganzem Herzen wünschen wir euch Gesundheit und Gelassenheit!

Nutzt diese neue Erfahrung für eure persönlich positive Weiterentwicklung und macht das Beste daraus. Es kommen bestimmt wieder andere Zeiten mit wieder neuen Aufgaben und anderen Herausforderungen. Lasst euren inneren Aikidoka wachsen!

Wir freuen uns schon sehr darauf euch wieder zu sehen! Bis bald!

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA

Valentina & Günther



Günther Steger

„Wir gehen weiter mit offenem Herzen auf einem gemeinsamen Weg.“

AIKIDO KLUB GRAZ
seit 1989

Obmann & Obmann Stv.:

Günther Steger & Valentina Wagner

Adresse:

Rösselmühlgasse 12/25 2. Stock
8020 Graz

website:

www.aikidograz.at

facebook:

www.facebook.at/aikidograz

Kontakt:

Valentina Wagner

Tel.: 0664 75027211

Mail: valentina_wagner@gmx.at

Günther Steger

Tel.: 0664 1015826

Mail: guenther.steger@gmx.at

Konto:

Askö Aikido Klub Graz

IBAN: AT23 1400 0860 1090 7774

BIC: BAWAATWW