

■ AIKIDO-LEHRGANG

AIKIDO & ZAZEN

mit Frauke Wlost, 5. Dan, und Zen-Mönch Hoyu, 5. Dan

31. OKTOBER - 1. NOVEMBER 2026

AUGUSTSTRASSE 78 • 26121 OLDENBURG



Frauke Wlost und Hoyu

Zwei Tage lang üben wir in Oldenburg gemeinsam Aikido und Zazen. Frauke Wlost und Hoyu unterrichten zusammen.

Beide Tage beginnen mit einer kurzen Sitzmeditation, danach geht es auf die Matte.

ABLAUF

SAMSTAG, 31.10.

14:15 - 14:45

ZAZEN

15:00 - 17:00

AIKIDO

SONNTAG, 01.11.

09:15 - 09:45

ZAZEN

10:00 - 12:00

AIKIDO

KOSTEN

30 €

REGULÄR

15 €

KINDER, JUGENDL./AUSZUBILD.

■ Bitte melde dich zum Lehrgang per Mail an aikido-training@swo-online.de an.

VERANSTALTER

Aikido bei Schwarz-Weiß
Oldenburg
Auguststraße 78
26121 Oldenburg

TELEFON

0441 30434956

MAIL

aikido-training@
swo-online.de

WEB

aikido-oldenburg.net