

Frauen--Aikido--Sommercamp 2024 auf dem Kniebis (Freudenstadt, Schwarzwald)
vom 20.7.—27.7.2024
mit Juta Looser--Bernard (5. Dan)



Juta Looser--Bernard (5. Dan) ist Schweizerin und lebt schon seit vielen Jahrzehnten in Frankreich. Sie hat mit Aikido bei Meister Noro in Paris begonnen, dann bei Christian Tissier gelernt. Meister Endo und Yamashima haben sie maßgeblich beeinflusst, ebenso wie Philippe Goutard und Luc Mathevet. Sie unterrichtet seit 1980 und leitet seit 2000 in Manas ihr eigenes Dojo. Vor fünf Jahren haben wir dort ein wundervolles Sommercamp mit ihr und Silva Tschärner als Trainerinnen erlebt. 2021 waren wir auch schon einmal auf dem Kniebis und haben mit Juta trainiert und eine tolle Woche verlebt.

Juta kombiniert Aikido mit ZaZen und Aiki--Taiso — eine sehr besondere Verbindung!

Training:

In der großzügigen, schönen Mehrzweckhalle können wir auf mindestens 100qm (bei Bedarf auch mehr) Mattenfläche trainieren.

Unterbringung:

Untergebracht sind wir im Naturfreundehaus, das wunderschön mitten im Wald gelegen ist und gleichzeitig einen herrlichen Blick auf den Schwarzwald bietet (www.naturfreundehaus-kniebis.de). Wir werden das Haus ganz für uns alleine haben. Es gibt Einzel, Doppel-, Drei- und Vierbettzimmer. Einzelzimmer werden nach Verfügbarkeit vergeben. Handtücher und Bettwäsche können mitgebracht werden oder sind für 7€ vom Haus erhältlich. Die Möglichkeit zu zelten besteht leider nicht.

Geplanter Trainingsablauf

Weil das Naturfreundehaus ca. 20 min zu Fuß von der Halle entfernt ist, haben wir folgenden Trainingsablauf geplant (als Vorschlag -- Änderungen sind möglich):

- 9.00 — 9.20 Meditation
- 9.30 — 11.00 Aikido
- 11.00 — 11.15 Pause
- 11.15 — 12.00 Aikido
- 12.00 — 12.15 Pause
- 12.15 — 12.45 Waffen
- 12.45 — 13.15 Pause
- 13.15 — 13.45 Aiki--Taiso (Zentrieren, Verwurzeln, Entspannen, Atmen)

Diesen Trainingsplan gab es so auch schon in Südfrankreich. Bei manchen gab es die Sorge, dass die Zeit vom Frühstück bis zum warmen Essen zu lang sein könnte. Alle sind letztendlich aber gut klargekommen, dadurch, dass es in den Pausen kleine Snacks in Form von Obst etc. gab. Das wird auch in 2024 so sein.

Die Nachmittage sind frei. Vor Ort bekommen wir eine Gästekarte, mit der kostenlos alle öffentlichen Verkehrsmittel genutzt werden können. Wir würden uns freuen, wenn es wieder so interessante 5. Stunden gibt, wie in den letzten Jahren — eine solche könnte beispielsweise gegen 18/18.30 Uhr sein.

Kursdauer

Anreise Samstag 20.07. (ab 12 Uhr — erstes gemeinsames Essen ca. 19.30 Uhr) Abreise Samstag 27.07. (bis 12 Uhr)

Verpflegung

Susanne Peschkas, die manche bereits kennen, wird uns mit zwei warmen Mahlzeiten verwöhnen — vegetarisch und bio.

Kosten

Gesamt: 580—620 Euro

Wir bedanken uns für die Nutzung der Halle und der Tatamis bei der Aikido--Trainingsgemeinschaft Freudenstadt e.V.!

Für Ermäßigungen bzw. einen Sozialplatz bitte an uns wenden.

Preise für das Training ohne Übernachtung auf Anfrage.

Anmeldung

Ab sofort per Mail an Brigitte (Br.Brueck@gmx.de)

Im Sommercamp sind auch Anfängerinnen oder Frauen, die noch nicht sehr lange Aikido trainieren, herzlich willkommen!

Mit der Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung von 100 Euro fällig. Solltest du dann doch nicht teilnehmen können und es steht keine mehr auf der Warteliste, werden 25 Euro der Anzahlung einbehalten.

Links

Juta: www.dojodemanas.fr

Frauen--Aikido--Camps: www.women--aikido.jimdofree.com Naturfreundehaus:
www.naturfreundehaus--kniebis.de

Noch Fragen?

Bitte per Mail an: Br.Brueck@gmx.de

Wir freuen uns auf Euch! Maike
und Brigitte