

Frauen-Aikido-Sommercamp 2021 auf dem Kniebis (Freudenstadt, Schwarzwald)

vom 31.7.–7.8.2021

mit Juta Looser-Bernard



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 Gouttard und Luc Mathevet. Sie unterrichtet seit 1980 und leitet seit 2000 in Manas ihr eigenes Dojo. Vor zwei Jahren haben wir dort ein wundervolles Sommercamp mit ihr und Silva Tschärner als Trainerinnen erlebt. Juta kombiniert Aikido mit ZaZen und Aiki-Taiso – eine sehr besondere Verbindung!

Training:

In der großzügigen, schönen Mehrzweckhalle können wir auf mindestens 100qm Mattenfläche trainieren. Die derzeitigen Corona-Bestimmungen erlauben ein Training mit maximal 19 Teilnehmerinnen. Wir hoffen, dass sich das bis zum Sommer ändert. Sollten die Hallenbeschränkungen ein Training mit mehr als 19 Frauen nicht zulassen, planen wir parallel zu Jutas Training mit einer kleineren, wechselnden Gruppe selbst organisiert auf der Wiese vor dem Naturfreundehaus zu trainieren. Damit können auf jeden Fall mehr als 19 Frauen dabei sein!

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. Ihr habt die Wahl zwischen 6 Einzel- und 12 Doppelzimmern, es gibt aber auch zwei Drei- und zwei Vierbettzimmer. 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 dieses Jahr 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 31.7. (ab 12 Uhr – erstes gemeinsames Essen ca. 19.30 Uhr)

Abreise Samstag 7. 8. (bis 12 Uhr)

Verpflegung

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

Kosten

Gesamt: 400–440 Euro

(Training: 150 Euro, Unterkunft: 168 Euro (plus ggf. 35 Euro Einzelzimmeraufschlag), Verpflegung: 100 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.

Anmeldung

Ab sofort per Mail an Birgit und Christine (aikidocamp@gmx.net)

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

Bei 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.

Sollte das Camp coronabedingt nicht stattfinden können, wird die Anzahlung selbstverständlich zurückerstattet.

Links

Juta: www.dojodemanas.fr

Frauen-Aikido-Camps: www.women-aikido.jimdo.com

Naturfreundehaus: www.naturfreundehaus-kniebis.de

Noch Fragen?

Bitte per Mail an: aikidocamp@gmx.net

Wir freuen uns auf Euch!

Birgit und Christine