



Alster Dojo

Kendo-Lehrgang mit Daniel Lowin, 5. Dan Kendo

Sport- und Bewegungstherapeut, Fachsportlehrer für Fitness und Gesundheit

„ Gesundes Kendo in Theorie und Praxis “

am 31. Januar 2026

Veranstalter:	Alster Dojo e.V.
Ort/Zeit:	Alster Dojo, Veilchenweg 34, 22529 Hamburg Samstag, 31. Januar, 10:00 - 18:00 Uhr
Leitung:	Daniel Lowin, 5. Dan Kendo
Inhalt:	Effizientes und gesundes Training – Richtiges Aufwärmen, Abwärmen, Übungsauswahl und Belastungssteuerung im Kendō Der Lehrgang richtet sich an Trainer und Interessierte
Modus:	Theorie und Übungen, gemeinsames Ji-Geiko auf Wunsch Eine Arbeitsmappe wird nach verbindlicher Anmeldung verschickt
Kosten:	Lehrgangsgebühr 10,- € zahlbar vor Ort
Abendessen:	Gemeinsamer Restaurantbesuch oder Grillen im Dojogarten
Übernachtung:	Eine Übernachtung im Dojo ist von Freitag bis Samstag möglich! Dojoübernachtung zusätzlich 5,- €
Anmeldung:	Nur über E-Mail: kendosportwart@alster-dojo.de Bitte Graduierung angeben und ob Erfahrung als Trainer vorhanden Unbedingt angeben, ob Übernachtung, ob Teilnahme am Abendessen Der Veranstalter behält sich eine Begrenzung der Teilnehmeranzahl vor.
Meldeschluss:	Sonntag, 25. Januar 2026
Fotos:	Mit der Anmeldung stimmt ihr zu, dass auf der Veranstaltung fotografiert wird.
Anmerkung:	Am Freitag findet das reguläre Training im Alster Dojo von 18 - 20:30 Uhr statt.