

## **Bundeslehrgang des DAB vom 23. – 25. Januar 2026 im SBZ Malente**

- Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e. V.
- Ausrichter:** Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.
- Lehrer:** Ulrich Schümann, 7. Dan Aikido, Mitglied der TK des DAB
- Lehrgangsleiter:** Christoph Gieritz, 2. Vorsitzender des AVSH, 2v@aikido-sh.de
- Lehrgangsort:** Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV SH,  
Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen;  
[www.sport-bildungszentrum-malente.de](http://www.sport-bildungszentrum-malente.de)
- Teilnahme:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass.  
Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind nach Maßgabe freier  
Plätze herzlich willkommen.
- Lehrstoff:** Techniken aus dem Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte: Annahme und Umlenkung von Schlagangriffen, sofortige Umlenkung unter Nutzung der Angriffsenergie, „gefaltete“ Tegtana-Haltungen, Verkürzung von Sabaki, Techniken mit/gegen Stab (insges. 4 TE-A)
- Zeit- und Trainingsplan (vorläufig):**
- Fr., 23.01.2026:** bis 17.30 Anreise,  
17.45 – 18.30 Uhr Abendessen,  
19.15 – 20.45 Uhr Training
- Sa., 24.01.2026:** 08.00 – 09.00 Uhr Frühstück,  
09.15 – 11.30 Uhr Training,  
12.00 – 13.00 Uhr Mittagessen,  
14.45 – 17.00 Uhr Training,  
17.45 – 18.30 Uhr Abendessen,  
19.15 – 20.45 Uhr Training
- So., 25.01.2026:** 08.00 – 09.00 Uhr Frühstück  
09.30 – 11.00 Uhr Training,  
12.00 – 12.45 Uhr Mittagessen,  
anschließend Verabschiedung und Abreise
- Lehrgangsgebühr:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 15 € für den Samstag und 30 € für den gesamten Lehrgang.
- Unterkunft:** Im Sport- und Bildungszentrum sind 25 Unterbringungsplätze reserviert. Die Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung (Freitagabend bis Sonntagmittag) betragen:  
Mehrbettzimmer / DZ (mit Du/WC): 125 €  
  
Die Zimmer sind voraussichtlich am Sonntagmorgen nach dem Training zu räumen. Einzelzimmer stehen nicht zur Verfügung.  
  
Externe Unterbringung (selbstständig zu buchen):  
[www.malente-tourismus.de/malente/](http://www.malente-tourismus.de/malente/)

Verpflegung ist über die Lehrgangsleitung bei der Anmeldung im SBZ buchbar.

**Meldungen:**

Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung per E-Mail über den zuständigen Verein/die zuständige Aikido-Abteilung beim Lehrgangsleiter möglich unter Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad und ggf. dem Wunsch von Übernachtung/Verpflegung (normal/vegetarisch). Eine alleinige Teilnahme am Training sowie Buchung einer Teilnahme an Mahlzeiten sind ebenfalls möglich.

Die Übernachtungsplätze (nur gesamtes „Paket“) im SBZ Malente werden in der Reihenfolge des Eingangs der Kosten (Lehrgangsgebühr und Unterbringungskosten) beim Lehrgangsleiter vergeben. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn.

Kontoverbindung: Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.,  
IBAN DE78 2219 1405 0063 6213 32, BIC GENODEF1BBR

**Überweisungsbetrag für Unterkunft und Verpflegung sowie Lehrgangsgebühr = 155,-- € bei Teilnahme Freitagabend bis Sonntagmittag.**

**Meldeschluss:**

Die Meldung über den Mitgliedsverein muss bis spätestens **10. Januar 2026** erfolgt sein.

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Thomas Walter,  
Vizepräsident (Technik)*

*Roland Nemitz,  
1. Vors. AVSH*

*Christoph Gieritz,  
Lehrgangsleiter*