



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2026

Nr. 201

# Trainer-C-Fortbildungslehrgang in Clausthal-Zellerfeld

## vom 03.–05.10.2025

Nach vielen Jahren hat der Aikido-Verband Niedersachsen e.V. (AVNI) wieder einen eigenen Trainer-C-Fortbildungslehrgang auf die Beine gestellt – keine kleine Aufgabe, denn es gibt vieles zu organisieren: den Ort, die Themen, die Referentinnen und Referenten, und all das muss mit dem Bundesreferenten Lehrwesen abgestimmt werden.

Doch unserer Lehrwartin ist dies gelungen. Corinna hat ein umfangreiches, anspruchsvolles, aber auch sehr schönes Programm zusammengestellt.

Im Fokus stand Buki-waza und die Frage, worauf bei einem Waffentraining zu achten ist. In diesem Rahmen konnten wir dank Claus-Dieter Sonnenberg die 31er Jo-Kata üben – für einige eine wertvolle Wiederholung, für andere das erste Mal. Auch das Training ohne Waffen kam nicht zu kurz. Ein echtes Highlight war die Arbeit mit Vitalpunkten und wie diese in der Technikausführung eingesetzt werden können: Kyūsho Jitsu und Koatsu.



Zu einem Lehrgang für lizenzierte Aikidotrainerinnen und -trainer gehört selbstverständlich auch moderne Sportphysiologie und die Optimierung der heimischen Gymnastik. Heike Bizet gelang es, ein kollektives Stöhnen in die Halle zu zaubern, als wir Teilnehmenden mit einem Flummi den einen oder anderen Faszientriggerpunkt bei uns selbst entdeckten – Stichwort „Wohlweh“.

Auch theoretische Inhalte zur Atmung, Unfallprävention und Sportgeschichte standen auf dem Programm. Woher stammt eigentlich das Waffentraining im DAB? Wer prägte welche Stile? Solche Einblicke erweitern den eigenen Horizont, schließlich möchte man als Trainerin oder Trainer seinen Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort stehen können.



Ein besonderes Highlight war der Blick über den Aikido-Tellerrand zum Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū, dem Ursprung vieler Schwertschulen, die auch bekannte Aikido-Pioniere beeinflusst haben. Die Kata-Demonstrationen von Manuela und Dr. Damian Magiera entführten uns zurück ins mittelalterliche Japan und eröffneten einen faszinierenden Einblick in die Kunst des Kenjutsu.



Am Ende blicken wir auf einen rundum gelungenen und schönen Lehrgang zurück, der neben dem anspruchsvollen Programm auch Raum für viele gute Gespräche und wertvollen Austausch – innerhalb und außerhalb der Aikidowelt – bot. Es wurde einmal mehr deutlich, dass sich die Aikidoka in Niedersachsen nicht nur hervorragend verstehen, sondern auch die Gäste aus anderen Bundesländern herzlich in ihre Reihen aufgenommen haben.



Unser besonderer Dank gilt Corinna Sonnenberg, Lehrwartin des AVNI, sowie allen Referentinnen und Referenten, die diese Veranstaltung ermöglicht haben.

Bewegte Bilder findet ihr auf unserer Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/AikidoNiedersachsen>

*Stefan Renschke,  
Pressewart des AVNI*

# Gratulation!

Am 04.10.2025 fanden in Lorch/Württ. und am 08.10.2025 beim Bundeswochenlehrgang in Bad Blankenburg die planmäßigen Herbstdanprüfungen statt. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Dr. Thomas Oettinger (7. Dan, Vors.), Ralf Salfer und Michael Zimnik (jeweils 4. Dan) sowie Karl Köppel (8. Dan, Vors.), Roland Nemitz (7. Dan) und Thomas Walter (5. Dan).

Weiterhin wurden von der Technischen Kommission am 28.09.2025 in Bad Blankenburg drei Aikidoka zum 6. Dan graduiert.

Wir gratulieren herzlich:

## **zum 6. Dan:**

Markus Hansen,	<i>Polizei-SV Kiel</i>
Werner Lättig,	<i>HT Barmbeck-Uhlenhorst</i>
Dr. Damian Magiera,	<i>Eintracht Munster</i>

## **zum 4. Dan:**

Brigitte Beck,	<i>SLZ Buchschwabach</i>
Rüdiger Hefner	<i>1. Bruchsaler Budo-Club</i>

## **zum 3. Dan:**

Dr. Vera Oettinger,	<i>ASV Lorch</i>
Lukas Raymann,	<i>TGS Walldorf</i>

## **zum 1. Dan:**

Johanna Hackl,	<i>Aalener Sportallianz</i>
Dr. Silvio Kürschner,	<i>Aikido-Dojo Fläming</i>
Stefan Matzanke,	<i>Genbu-Kai Lübeck</i>
Inka Sanden,	<i>Aalener Sportallianz</i>

*Geschäftsstelle des DAB*

# Informationen von der DAB-Bundesversammlung 2025

Die 26. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e.V. (DAB) fand am 25.10.2025 unter Leitung von DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger in Mörfelden-Walldorf im Rahmen des dortigen Bundeslehrgangs statt.

Ein großer Dank mit Standing Ovations der Anwesenden galt den bei der BV aus ihren Ämtern ausgeschiedenen, nämlich Karl Köppel (Vizepräsident Technik, VPT), Manfred Jennewein (Vizepräsident Organisation, VPO), Dr. Fiona Lüdecke (Bundesreferentin Jugend, BJA) und Martin Glutsch (Kassenprüfer). Karl und Manfred wurden insbesondere aufgrund ihrer langjährigen verdienstvollen Präsidiumstätigkeit einstimmig zu DAB-Ehrenmitgliedern ernannt. Die Delegierten hatten zuvor einstimmig diese neue Ehrungsmöglichkeit beschlossen. Weitere Ehrungen erhielten Dr. Fiona Lüdecke, Matthias Ahrens (jeweils Ehrennadel in Silber) und Nina David (Ehrennadel in Bronze).

Neu gewählt wurden als VPT Thomas Walter (bisher Bundesreferent Prüfungswesen, BPA), als VPO Silvia Müller-Samendinger, als BPA Dr. Damian Magiera und als Kassenprüfer Horst Hahn. Jeweils einstimmig bestätigt wurden BJA Madeleine Schulze sowie die für PSBG Zuständigen Ingrid Kositzki und Josef Nemeth.

Ebenfalls jeweils einstimmig erfolgten weitere Regelwerksänderungen, die teilweise aufgrund von Vorgaben des zuständigen Finanzamts notwendig waren. Die Position BIRA (Bundesreferent\*in Internal-Relations Aikido) wurde aus der Satzung gestrichen und die BPRA-Position (Bundesreferent\*in Public-Relations Aikido) wird nach Eintrag der Satzungsänderung im Vereinsregister zukünftig BIA (Bundesreferent\*in Internet Aikido) lauten. Zudem bestätigten die Delegierten Änderungen der Jugendordnung, beispielsweise die Erweiterung um Verhaltensregeln und ein Schutzkonzept zur Prävention sexualisierter Belästigung und Gewalt (PSBG). Nach Eintragung der Satzungsänderungen im Vereinsregister wird das komplette aktualisierte Regelwerk auf der DAB-Homepage zu finden sein und bei Rückfragen stehen die Geschäftsstelle sowie das Präsidium gerne zur Verfügung.

Weiterhin wurden eine Erhöhung des Mitgliedsbeitrags (zum 01.01.2026) sowie eine Anpassung der Materialkosten (ab sofort) beschlossen, was der positiven Stimmung bei der BV aber keinen Abbruch tat.



*Die bei der BV anwesenden Verabschiedeten:  
Dr. Fiona Lüdecke, Karl Köppel und Martin Glutsch (von links)  
mit DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger (2. von rechts)*



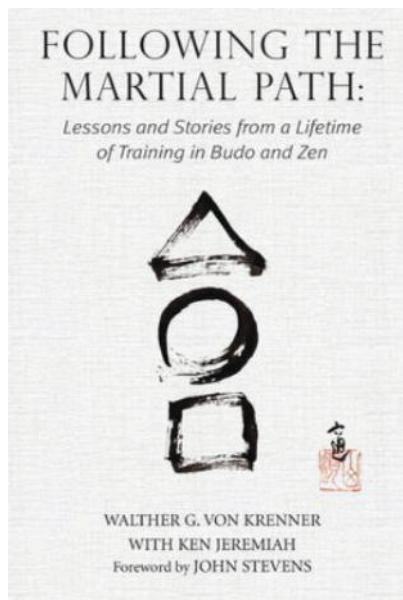
*Fast identisch – die bei der BV anwesenden Geehrten:  
Dr. Fiona Lüdecke und Karl Köppel (von links)  
mit DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger (rechts)*



*Das neue DAB-Präsidium in der herbstlichen Mittagssonne von Mörfelden-Walldorf:  
Roland Nemitz, Gisbert Burckhardt, Dr. Damian Magiera, Ed Grund, Thomas Walter,  
Dr. Barbara Oettinger, Dr. Dirk Bender, Silvia Müller-Samendinger  
und Madeleine Schulze (von links)  
mit dem Leiter der DAB-Geschäftsstelle Dr. Thomas Oettinger (Mitte)*

# Zen-Kalligrafie und ihre Verbindung zu den Kampfkünsten

... Um Zen-Kalligrafie richtig auszuführen, muss man sich ganz dem Werk hingeben. Jedes Werk ist einzigartig und spiegelt die besonderen Umstände seiner Entstehung wider. Die Geisteshaltung des Kalligrafen, die Umgebung, das Schreibgerät und die verwendete Tinte machen jedes Werk einzigartig. In den Kampfkünsten ist jede Auseinandersetzung einzigartig. Eine heute ausgeführte Technik sollte nicht die gleiche sein wie morgen. Der Begründer des Aikido sagte: „Die Techniken des Friedensweges ändern sich ständig; jede Begegnung ist einzigartig, und die passende Reaktion sollte sich ganz natürlich ergeben. Die heutigen Techniken werden morgen andere sein. Verlieren Sie sich nicht in Form und Erscheinung einer Herausforderung. Die Kunst des Friedens hat keine Form – sie ist das Studium des Geistes.“ Ebenso sollte jedes kalligrafische Werk einzigartig sein. Kunstformen wie die japanische Kalligrafie und die Sumi-e-Malerei sind Mittel, die durch Zen erworbene Geisteshaltung auszudrücken. Darüber hinaus sind sie Wege, Zen zu erfahren. Aikido kann demselben Zweck dienen. Wenn man es so betrachtet, gibt es keinen Unterschied zwischen Kalligrafie, Malerei, Teezeremonie, Aikido und jeder anderen Kampfkunst, wenn man diese Künste mit der richtigen mentalen Einstellung angeht.



... Im Grunde genommen ist das richtige Studium einer Kampfkunst, wie jede spirituelle Disziplin, ein Verlust, kein Gewinn. Ein berühmter Zen-Meister sagte einmal: „Das Selbst zu studieren bedeutet, das Selbst zu vergessen. Das Selbst zu vergessen bedeutet, alle Dinge zu verstehen.“ Ein anderer empfahl seinem Schüler einmal, über das Nichts zu meditieren. Nach Jahren kehrte der Schüler zum Meister zurück und sagte: „Ich habe endlich das Nichts erreicht. Was soll ich jetzt tun?“

Der Lehrer antwortete: „Wegwerfen.“

Mit diesen Worten erlangte der Schüler Erleuchtung. Diese Geisteshaltung wird in verschiedenen Disziplinen angestrebt. Die Idee des verbleibenden Geistes, des Nicht-Geistes und andere mit Zen verbundene Geisteshaltungen werden in Aikido, Shodo und Sumi-e angestrebt: allesamt Zen-Disziplinen, wenn sie richtig angegangen werden. So ist Kalligrafie mit Aikido verbunden:

Im Aikido üben wir die meisten waza (Techniken) in einer Kata-Form, bis wir lernen, diese waza fließend und spontan anzuwenden, beispielsweise im Randori oder in einer Selbstverteidigungssituation. Bedenken Sie die Vorteile des Kata-Trainings: In Japan und China ist es traditionell anerkannt, dass Kata-Training die tatsächliche Anwendung lehrt. Je besser die Form, desto besser sind die Techniken in der tatsächlichen Anwendung. Manche Lehrer glauben, dass Kata oder stilisierte Formen nicht zur echten Selbstverteidigung eingesetzt werden können. Kata-Unterricht ist eine Tradition, die früher im Geheimen lag. Die Formen stellen die klassischen Vehikel dar,

durch die die Geheimnisse einer Kunst über unzählige Generationen weitergegeben wurden. In der Vergangenheit wurde dieser Mantel noch enger gezogen. Die esoterischen Aspekte der Kampfkünste wurden vor der Öffentlichkeit (und insbesondere vor Westlern) geheim gehalten, damit die höheren Ränge ihre Autoritätspositionen wahren konnten. Infolgedessen bilden sich viele Ausbilder ihre Meinung über das Kata-Training auf der Grundlage eines unvollständigen Verständnisses. Kata oder abstrakte Formen waren sowohl als bewegliches Lehrbuch als auch als Gedächtnisstütze gedacht, um die zugrunde liegenden Prinzipien einer Kunst durch Übung zu offenbaren.

Kata-Formen sind der einzige Grund, warum Aikido als Kunstform heute existiert. Kulturelle Themen ziehen sich durch viele japanische Traditionen und verweisen auf Prinzipien und Verhaltensregeln, die dem westlichen Denken abstrakt erscheinen, für Japaner jedoch völlig selbstverständlich sind. Das Verständnis der Kultur dieser Traditionen kann dazu beitragen, den in unseren eigenen Formen verborgenen Schatz zu heben. Ich möchte diesen Gedanken anhand der Kunst der Kalligrafie vertiefen und für die Leser verdeutlichen:

Shodo ist das japanische Wort für Kalligrafie und beschreibt wie das Wort Aikido nicht nur die Aktivität, sondern auch die ihr zugrunde liegende Philosophie. Der Begriff Shodo impliziert, dass Meisterschaft nicht am Ziel einer Reise, sondern durch die kollektive Erfahrung entsteht, die im Rahmen dieser Reise gemacht wird. Daher würden Shodo und Aikido für uns als „der Weg oder Pfad des Schreibens“ und „der Weg oder Pfad des Aiki“ übersetzt werden.

... Durch Shodo werden Sprache, Augen und Hand mit den tieferen Aspekten des Bewusstseins verbunden. Dies steht in wunderbarem Zusammenhang mit dem Kata-Training. Ein früher Schüler O-Senseis, Shirata Rinjiro (1912–1993), erklärte dies:

[O-Sensei] sagte uns, dass Aikido ursprünglich keine Formen hatte. Die Bewegungen des Körpers als Reaktion auf den eigenen Geisteszustand werden zu den Techniken. Er sagte: „Es gibt keine Techniken. Was man jedes Mal ausdrückt, ist eine Technik.“ Dasselbe gilt für die Kalligrafie. Die Kalligrafie eines Anfängers und die Kalligrafie späterer Jahre unterscheiden sich. Die Arbeit ist anders. Man kann also nicht sagen, welche die „wahre“ Arbeit ist. Im Alter kann man durch Kalligrafie oder Ähnliches einen Zustand absoluter geistiger Freiheit ausdrücken. Sie ist eine Art, seinen Geist auszudrücken. Sie ist eine „Form“. Der Geist entwickelt sich allmählich, und mit dem Wachstum entsteht eine Form, eine Art des Ausdrucks.[1]

Shodo bietet viele Stile und Formen, von strenger Präzision bis hin zu wunderschöner, anmutiger, fließender Geschmeidigkeit. Die erste definierbare Ebene im Shodo ist Kaisho, ähnlich wie die Druckschrift oder eine einfache Schreibform. Kaisho ist die Standardschrift, ausgewogen und frei von Individualität. Diese Schrift weist eine starre, kantige und klar definierte Struktur auf. Beim Erlernen einer Form ist Kaisho eine passende Metapher für ihre Ausführung. Die Bewegungen sind kantig, klar definiert und rhythmuslos. Verborgene Bewegungen sind abstrahiert oder, im Falle von Anfängern oder tragen Schülern, noch nicht entdeckt. Eine solche Form mag Können und Verständnis voraussetzen, doch für das Auge eines Meisters ist es offensichtlich, dass es sich um eine grundlegende, elementare Ebene handelt. Von einem Anfänger wird erwartet, dass er diese Ebene verstanden hat, bevor er fortfahren kann.

Die nächste Ausführungsebene ist Gyoshi, ein halbkursiver Schreibstil. Es ist eine informellere Schreibweise, bei der die Zeichen durch einzelne Zwischenstriche miteinander verbunden werden. Vergleicht man die Kunst der Kalligrafie mit den körperlichen Techniken einer Kampfkunst, so kann man Gyosho als das Auswendiglernen der waza-Bewegungen betrachten. Die Sicherheit bei der Ausführung der Form befreit Sie ein wenig von geometrischen Zwängen, während Sie dennoch die korrekte Form beibehalten. Im Aikido nennen wir dies kihon-waza. Ihr Bewusstsein für die einzelnen waza oder Striche verleiht Ihnen von einem Moment zum nächsten mehr Gewandtheit und ermöglicht ein gewisses Maß an Individualität. So beginnen Sie, totales Bewusstsein (Zanshin) zu verstehen, bei dem wir uns nicht nur auf die Gegenwart (sen) konzentrieren, sondern auch auf unsere Vorfreude auf das, was der Gegenwart folgt (sen no sen).

Der dritte Stil oder die dritte Stufe ist Sosho. Es ist kursiv. Es hat keine scharfen Winkel und der Übergang von Zeichen zu Zeichen ist fließend. Obwohl es ein individueller und freier Stil ist, gibt es klare Regeln, was richtig ist und was nicht. Für den Durchschnittsmenschen ist dieser Stil manchmal schwer zu lesen, aber er basiert fest auf den Regeln und dem Stil von Kaisho, der grundlegendsten Form japanischer Kalligrafie. Wenn Sie den falschen Strich kürzen oder die falsche Linie weglassen, können die Zeichen nicht gelesen oder verstanden werden. Übersetzt in waza bedeutet dies ineffektive und falsche Technik. Wenn Ihr waza- oder Shodo-Level Sosho erreicht hat, erscheinen Zeichen oder Techniken spontan, elegant, effektiv und gut ausbalanciert. Im Shodo, der Schwertkunst oder dem Aikido wird diese Reise viele Jahre dauern und Ihnen viel Frustration bescherten. Sie wird Ihnen jedoch auch Freude, Selbstverwirklichung und ein Verständnis der Prinzipien von ki und des Universums bringen.

Aus: „*FOLLOWING THE MARTIAL PATH: Lessons and Stories from a Lifetime of Training in Budo and Zen*“ Chapter 7 – Zen Calligraphy and Its Connection to Martial Arts  
von Walther G. von Krenner und Ken Jeremiah  
ISBN: 9780692818152

Übersetzung: Thomas Walter

[1] Pranin, Aikido Pioneers, 122

## 4. Kata intensiv – Alfred Heymann beim BL in Hannover

Rund fünfzig Aikidoka aus dem mittleren und nördlichen Deutschland fanden sich am Wochenende des 8. und 9. Novembers 2025 zum Bundeslehrgang mit Alfred Heymann (8. Dan, TK-Mitglied) beim Aikido-Verein Hannover ein. „Die Sonne ist da, aber etwas steht davor.“ – mit diesen Worten kommentierte Alfred das ideale Hallenwetter an diesem trüben und bewölkten Novemberwochenende.



Auf dem Programm standen fortgeschrittene Techniken der 4. Kata: zunächst ohne Waffen, anschließend mit Tanto und Bokken und am Sonntag dann auch mit dem Jo.



Wer Alfred kennt, weiß, wie sehr er auf die Annahme des Angriffs und die konsequente Führung des Partners achtet. Die Bewegung des Nage soll fließend und ununterbrochen sein, ohne dem Uke Gelegenheit zu geben, sein Gleichgewicht zurückzugewinnen. Leicht in der Theorie, anspruchsvoll in der Praxis – aber genau dafür gibt es Lehrgänge und regelmäßiges Training. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Synchronizität in der Ausführung als Kata: Techniken sollen rechts wie links auf die gleiche Weise ausgeführt werden.

Am Samstag standen Ude-kime nage, Irimi-nage, Koshi-nage, Kote-gaeshi und Kote-mawashi in den waffenlosen und bewaffneten Varianten im Mittelpunkt. Nach einem konzentrierten, aber angenehm

fröhlichen Training ließ ein Teil der Gruppe den Abend bei einem gemeinsamen Essen in Hannover ausklingen – wie immer eine schöne Gelegenheit für Austausch und Begegnungen über Dojo-Grenzen hinweg.

Am Sonntag arbeiteten wir mit und gegen den Stab. Alfred zeigte anhand verschiedener Anwendungen – von Ude-kime nage, Irimi-nage und Ude-garami sowie Kote-mawashi bis hin zu Kokyu-Formen – erneut, wie wichtig ein authentischer Angriff ist: Nur wenn der Uke den Angriff mit realistischer Energie vollzieht, kann eine gute Technik entstehen. Natürlich stand auch hier die korrekte Annahme des Angriffs im Fokus, das A und O für die weitere Führung. Was bei Alfred leicht und selbstverständlich wirkte, zeigte sich bei eigener Ausführung als anspruchsvoll – aber gerade darin liegt ja der Wert solcher Lehrgänge: sich weiterentwickeln zu können.



Unter Applaus endete das Lehrgangswochenende. Der Aikido-Verein Hannover sorgte nach dem Mattenabbau mit frischem Kaffee und selbstgebackenen Köstlichkeiten für einen wunderbaren Abschluss. Jede und jeder konnte gestärkt die Heimreise antreten.

Unser herzlicher Dank gilt Alfred für das herausfordernde und schöne Programm sowie dem Aikido-Verein Hannover für die hervorragende Organisation und Gastfreundschaft.

Wir freuen uns bereits auf das nächste Mal.

*Stefan Renschke,  
Presse AVNI*

*(Bilder: Stefan Renschke, Norbert Knoll, Susanne Bertram)*

# Warum Social Media für Aikido wichtig sind – wir suchen Mitwirkende für unser Team

In einer Zeit, in der viele Menschen neue Hobbys, Sportarten oder Gemeinschaften zuerst online entdecken, sind Social Media mehr als nur „nice to have“.

## Für unseren Verband bedeutet es:

- Sichtbarkeit schaffen: Viele wissen gar nicht, was Aikido eigentlich ist – geschweige denn, dass es in ihrer Nähe angeboten wird. Mit starken Bildern, spannenden Beiträgen und echten Geschichten können wir das ändern.
- Menschen verbinden: Aikido wird überall auf der Welt praktiziert. Online können wir Dojos, Trainer\*innen und Aikidoka miteinander vernetzen, voneinander lernen und uns gegenseitig inspirieren.
- Werte zeigen: Aikido steht für Respekt, Achtsamkeit und Kooperation. Gerade in den sozialen Medien, wo es oft laut und hektisch zugeht, können wir mit diesen Werten ein positives Gegenbild setzen.

Kurz gesagt: Social Media sind unsere digitalen Dojos – ein Ort, an dem wir zeigen können, wer wir sind und wofür Aikido steht.

## Was wir suchen

Wir möchten ein kleines ehrenamtliches Redaktionsteam aufbauen, das unsere Social-Media-Kanäle mit Leben füllt.

Du kannst dabei sein, wenn du Freude daran hast,

- Themen und Ideen zu entwickeln,
- Beiträge zu schreiben oder Posts zu gestalten,
- Fotos oder kurze Videos zu machen
- oder einfach Lust hast, kreative Impulse einzubringen.

Du brauchst keine Profi-Erfahrung – nur Begeisterung, Teamgeist und etwas Zeit. Wir unterstützen uns gegenseitig, tauschen Ideen aus und lernen voneinander.

## Warum mitmachen?

Du kannst deine Kreativität ausleben, neue Erfahrungen sammeln und gleichzeitig etwas Sinnvolles tun: dazu beitragen, dass mehr Menschen Aikido kennenlernen und verstehen, was diese Kampfkunst so besonders macht. Außerdem wirst du Teil eines engagierten Teams, das mit Spaß und Herz dabei ist.

**=> Mach mit!**



Aikido ist dein Ding und du magst Schreiben, Fotografieren oder Social Media? Dann zeig deine Kreativität und mach den Aikido-Spirit im Netz lebendig!

**Wir suchen engagierte Mitstreiter\*innen für unser ehrenamtliches Redaktionsteam:**

- » Themenideen entwickeln
- » Beiträge schreiben & gestalten
- » Aikido in seiner Vielfalt zeigen

**Keine Profi-Erfahrung nötig – nur Begeisterung und Teamgeist!**  
Interesse? Melde dich per E-Mail an Silvia die neue Vizepräsidentin Organisation.

Gemeinsam machen wir Aikido sichtbar!

*Melde dich per Mail:*



[vizepraesident.organisation@aikido-bund.de](mailto:vizepraesident.organisation@aikido-bund.de)

#Aikido #DAB #Ehrenamt #TeamSpirit #SocialMediaCrew

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich einfach unter  
[vizepraesident.organisation@aikido-bund.de](mailto:vizepraesident.organisation@aikido-bund.de)  
oder schreib uns eine kurze Nachricht.

Gemeinsam machen wir Aikido online sichtbar – authentisch, lebendig und mit viel Herzblut.

#Aikido #DAB #TeamSpirit #Ehrenamt #SocialMediaCrew

Viele Grüße

*Silvia Müller-Samendinger,  
Vizepräsidentin Organisation des DAB*

# Aktuelle Informationen des Bundesreferenten Lehrwesen

## Trainer-B-Ausbildung

Im folgenden Jahr wird wieder ein neuer Zyklus der Trainer-B-Ausbildung stattfinden. Die Ausbildung wird drei Präsenzlehrgänge mit je 15 LE und ein Online-Modul umfassen. Die Termine der Präsenzmodule sind bereits im [Lehrgangsplan](#) veröffentlicht. Die Ausschreibung zur gesamten Trainer-B-Ausbildung und damit die Möglichkeit zur Anmeldung werden zeitnah folgen.

Die drei Präsenzlehrgänge dienen – wie üblich – der Fortbildung für Inhaber bereits vorhandener Lizenzen. Zusätzlich wird im März ein dezidierter Fortbildungslehrgang stattfinden. Dieser Termin ist ebenfalls bereits im Lehrgangsplan zu finden.

## Trainer-C-Ausbildung

Auch bei der Trainer-C-Ausbildung startet ein neuer Ausbildungsdurchgang. Hierbei werden wir erstmalig das Kompetenzmodell des DOSB umsetzen. Dieses soll den Trainierinnen und Trainern noch besser ermöglichen, typische Anforderungssituationen im alltäglichen Trainingsbetrieb zu meistern.

Zudem wird die Ausbildung nun zum ersten Mal als Hybridveranstaltung durchgeführt, also als Kombination aus Präsenzlehrgängen und Online-Modulen. Das soll den Reiseaufwand der Teilnehmenden verringern und durch eine damit mögliche flexiblere Zeiteinteilung und die geringeren Unterbringungskosten die Einstiegshürde in die Trainerausbildung senken.

Der erste Teil der Ausbildung wird ein Wochenendlehrgang vom 18. bis 20. September 2026 sein; dieser wird in der Sportschule Bad Blankenburg stattfinden. Daran schließt sich eine etwa sechsmonatige Selbstlernphase an, während der die Teilnehmenden u. a. durch Online-Konsultationen unterstützt werden. Die Ausbildung wird durch einen Wochenlehrgang in Präsenz voraussichtlich im März 2027 abgeschlossen.

Als weitere wichtige Änderung gegenüber der bisherigen Praxis sei noch angemerkt, dass der Lehrgang inhaltlich auch die Themen der bisherigen Grundausbildung abdecken wird. Der bisher vorausgesetzte Besuch der **Trainer-Basisausbildung** bei den Landessportbünden ist **nicht** mehr nötig. Damit liegt die Trainerausbildung nun vollständig in den Händen des DAB.

## Verlängerung von Trainerlizenzen

Das Präsidium des DAB hat beschlossen, dass die Vorlage der zur Lizenzverlängerung geforderten Dokumente nicht mehr im Original erfolgen muss. Stattdessen genügen Kopien oder Scans der Pässe et al. Damit soll der Prozess der Lizenzverlängerung auch für die Trainerlizenzen vereinfacht werden. Zudem wird der Tatsache Rechnung getragen, dass viele Aikidoka beim Versenden der Pässe per Post ein ungutes Gefühl haben.

Um das Verfahren zu vereinheitlichen und den Versand großer Dateien per E-Mail zu vermeiden, wurde eine Möglichkeit geschaffen, die Scans über ein Webinterface hochzuladen.

## Verfahrensablauf:

1. Es müssen mindestens die folgenden Dokumente eingereicht werden:
  - DAB-Pass
  - Lehrgangspass (zum Nachweis der besuchten technischen Lehrgänge)
  - Bestätigung der Trainertätigkeit

2. Die Dokumente bitte einscannen und als pdf-Dokument(e) oder Bilder speichern.
3. Alle Dokumente möglichst in ein Archiv (z. B. zip-Datei) packen.
4. Das Archiv bitte sinnvoll benennen, Name und Vorname des Lizenzinhabers könnten eine zweckmäßige Wahl sein. ;-)
5. Die Archivdatei unter dem [Link](#) hochladen.
6. Hinweis: Aus Sicherheitsgründen ist die Datei nach dem Upload nicht sichtbar.
7. Die folgenden Unterlagen bitte nur in den Upload einschließen, wenn sie dem BLA noch nicht vorliegen sollten:
  - Erklärung zum Ehrenkodex
  - Einwilligung zur elektronischen Datenverarbeitung im LiMS
8. Zum Abgleich der Stammdaten bitte das [Formular zur Trainerlizenzverlängerung](#) von der [Website des DAB](#) am Rechner ausfüllen (bitte möglichst mit dem Adobe Acrobat Reader) und dann mit dem „Senden“-Button **ausschließlich die Formulardaten** per E-Mail an den Bundesreferenten Lehrwesen versenden.

Bei Fragen oder Unklarheiten zu einem der hier genannten Themen steht der Bundesreferent Lehrwesen unter den bekannten Kontaktdaten gern zur Verfügung. Ebenso natürlich auch bei generellen Problemen oder Anfragen.

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

# 50 Jahre Aikido in Niedernhausen

Der Aikido-Club Niedernhausen e.V. (ACN) war vor 50 Jahren einer der ersten Vereine in Hessen, in dem diese rein defensive Kampfkunst gelehrt und geübt wurde. Heute hat der Verein etwa sechzig Mitglieder.

Das 50-jährige Jubiläum feierte der Verein am 01.11.2025 mit einem Lehrgang in der Turnhalle der Theißtalschule Niedernhausen. Der Gründer und Ehrenvorsitzende Manfred Jennewein (7. Dan) und der erste Vorsitzende Michael Helbing (5. Dan) konnten mehr als 50 Teilnehmer und Zuschauer begrüßen. Darunter auch Meister, die früher im Verein aktiv waren.

Kreisbeigeordneter Hans Rodius vom Rheingau-Taunus Kreis und Erster Beigeordneter der Gemeinde Niedernhausen Dr. Norbert Beltz betonten in ihren Grußworten die Bedeutung der Vereine und des Ehrenamtes für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Beide wiesen auch auf die Vorbildfunktion hin, die Aikido aufgrund der defensiven Grundhaltung dieser Kampfkunst einnehmen kann. Aus Anlass des Jubiläums erhielt der ACN Zuwendungen in Höhe von 500 € von der Gemeinde Niedernhausen und 150 € vom Rheingau-Taunus-Kreis.

Markus Jestaedt, Vorsitzender des Sportkreises Rheingau-Taunus, überbrachte eine Urkunde zum 50-jährigen Bestehens des ACN und ehrte Michael Helbing für seine mehrjährige ehrenamtliche Mitarbeit mit einer Ehrenurkunde des Landessportbundes Hessen e.V. Als erster Vorsitzender des Aikido-Verbands Hessen e.V. überbrachte Michael Ehrhart die Glückwünsche des Verbandes und – stellvertretend für den Deutschen Aikido-Bund e.V. (DAB) – die Ernennung von Manfred Jennewein zum Ehrenmitglied des DAB.



Aikido bedeutet auch, voneinander und miteinander zu lernen. Dazu gab es anschließend Gelegenheit bei Techniken mit der leeren Hand mit Bernhard Retzbach (1. Dan), Techniken gegen Messerangriffe mit Michael Ehrhart (3. Dan) und Techniken mit dem Stab mit Michael Helbing (5. Dan).



Bereits am Vormittag hatten sich die Kinder und Jugendlichen zu einem gemeinsamen Training getroffen. Unter dem Titel „Family & Friends“ waren dazu auch Freunde und Angehörige eingeladen, Aikido kennenzulernen und erste Techniken zu versuchen. Unter der Anleitung des Kinder- und Jugendtrainer-Teams um Michael Ehrhart herrschte schnell ein buntes Treiben auf der Matte.



Beim anschließenden gemütlichen Abendessen im Ristorante Firenze gab es dann noch ausreichend Gelegenheit, sich an so manche Episode aus den letzten 50 Jahren des ACN zu erinnern.

*Jörg Scholz,  
Webmaster Aikido-Verband Hessen e.V.*

# Ki-Ju-Lehrgänge – herausfordernd, aber immer wieder schön

Das war es dann wieder einmal: Der Landes-Kinder- und -Jugend-Lehrgang des AVSH ist nun leider schon wieder Geschichte.

Was soll man sagen? Es hat unglaublich viel Spaß gemacht, wieder mit den jungen Menschen dieses Event gestalten zu dürfen. Am Ende trainierten 18 teilnehmende Aikidoka unter der hauptsächlichen Leitung von Detlef Kirchhof, 3. Dan, und unterstützt von seiner Schülerin Fiona hochmotiviert und begeisterungsfähig sehr, sehr fleißig.



Eine dieses Mal andere Zeiteinteilung (eine Einheit 2 Std. mit Trinkpause und dann weitere vier Einheiten bis in den Abend hinein mit jeweils 60 Min. Dauer plus 2×45 Min. am Sonntag) ließen den Teilnehmenden genug Zeit, sich immer wieder zu erholen. Besonders die abendliche Einheit bei völliger Dunkelheit im Dojo war etwas Besonderes. Natürlich wurden alle Einheiten mit diversen Spielen eingeleitet und beendet. Das Portfolio der beiden Lehrenden schien schier unerschöpflich: Kröte, Atom-Spiel, Virus, Klammerklau, Reise nach Jerusalem, Staffelspiele werden hier stellvertretend genannt. Da zeigte sich deutlich die mehr als 22-jährige Trainererfahrung im Ki-Ju-(Kinder-und-Jugend-)Bereich.



„Abwehrverhalten gegen rückwärtige Angriffe“ und „Aikido, aber einfach“ waren die Themen. Somit gab es eine Vielzahl an Angeboten für Wurf- und Hebeltechniken. So viele Möglichkeiten üerraschten wohl alle. Kirchhofs Intention war nicht, alle Möglichkeiten so lange zu üben, bis es wirklich optimal läuft, sondern eher, neugierig auf die weiteren Techniken des Do zu machen. Naja, dass Fiona und Detlef sehr gerne das Ukemi unterrichten, ist allgemein bekannt und somit gab es auch hier viele Möglichkeiten, seine Aikido-Fallschule zu verbessern.



Der Appell geht wie immer an alle Vereine, sich verstärkt der Kinder- und Jugendarbeit zu widmen. Es genügt nicht, sich nur der eigenen technischen Weiterentwicklung zu widmen, sondern es muss in die Zukunft gedacht werden. Natürlich ist es mühsam und nur wenige der jungen Aikidoka gehen den Do in den Erwachsenengruppen weiter, aber: Jede/jeder ist ein neues Mitglied der DAB-Familie. Sonst wird es immer schwieriger werden, Kinder- und Jugendangebote zu unterbreiten. Und wir im DAB werden ein „Haufen älterer Teilnehmenden“.

*Detlef Kirchhof,  
MTSV Hohenwestedt*

# Ein Wochenende voller Energie, Technik und Gemeinschaft

Aalen wurde am 8./9. November 2025 zum Treffpunkt für die Aikido-Familie aus ganz Deutschland: Über 60 begeisterte Teilnehmer kamen zusammen, um unter der Leitung von Bundestrainer Hubert Luhmann (7. Dan Aikido) zwei Tage voller intensiver Praxis und inspirierender Momente zu erleben.

Die Trainingseinheiten am Samstagnachmittag und Sonntagvormittag waren geprägt von anspruchsvollen Inhalten: Techniken für den 4. und 5. Dan, Messertechniken, Morote-Waza und Randori. Hubert Luhmann vermittelte nicht nur präzise Technik, sondern auch die Philosophie dahinter – mit Humor und Tiefgang:

„Die beste Verteidigung gegen einen Messerangriff ist eine gute Zeit beim 100-m-Sprint.“  
„Wenn sich der Angreifer nicht bewegt, einfach etwas weiterdrehen.“

Diese Worte sorgten für Lachen, aber auch für Nachdenken: Aikido ist mehr als Technik – es ist Anpassung, Bewegung und kluge Entscheidungen.



Nach dem intensiven Training am Samstagabend gab es ein gemeinsames Abendessen, bei dem neue Freundschaften entstanden und alte Bande gestärkt wurden. Die Atmosphäre war herzlich, die Gespräche lebendig – genau das, was unsere Gemeinschaft ausmacht.

Ein riesiges Dankeschön an alle Teilnehmer für eure Energie, an Hubert Luhmann für seine inspirierende Leitung und an unsere Mitglieder, die bei der Vorbereitung und Ausrichtung des Lehrgangs mitgeholfen haben.



Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Treffen – denn Aikido verbindet!

*Berthold Baumgartl,  
Aalener Sportallianz e.V.*

# Aikido in Jesteburg – Landeslehrgang mit Alfred Heymann zur Sparten- Neugründung

Am 29. und 30. November 2025 fand beim VfL Jesteburg ein Landeslehrgang mit Alfred Heymann (8. Dan Aikido, TK-Mitglied) statt. Anlass war die bevorstehende Gründung der neuen Aikido-Sparte, die ab 1. Januar 2026 offiziell ihre Türen öffnet.

Gisbert Burckhardt (3. Dan Aikido), künftiger Spartenleiter, leitete das Training mit einer Aufwärmseinheit und Elementen aus dem Yoga ein. Anschließend präsentierte Alfred ein abwechslungsreiches Programm vieler Aikido-Techniken aus dem Kyu-Bereich.



Die besondere Atmosphäre war spürbar, denn zum ersten Mal wurde in dieser Sporthalle Aikido praktiziert. Der technisch anspruchsvolle Lehrgang markiert die Geburt eines neuen Aikido-Dojos; ein wirklich besonderer Moment. Mögen viele Trainingsstunden in dieser Sporthalle folgen.





Der Aikido-Verband Niedersachsen heißt die neue Sparte herzlich willkommen und wünscht einen erfolgreichen Start sowie viele Interessierte, die ihren Weg des Aiki in Jesteburg beginnen.

*Stefan Renschke,  
Pressewart des AVNI*

# Landeslehrgang mit Alfred Heymann in Lübeck

Am Nikolauswochenende hatte der Genbu-Kai Lübeck die Ehre und das Vergnügen, einen Landeslehrgang mit Meister Alfred Heymann, 8. Dan, auszurichten.

Unsere Gäste kamen zum Teil von weit her ins weihnachtliche Lübeck gereist. Die weiteste Reise hatten unser Freunde Paul und Marie-Jo aus dem Elsass. Paul nutzte einmal mehr die Gelegenheit, bei seinem Meister zu trainieren. Aber auch aus Rendsburg und Kiel waren mit Roland und Chris weitere Vertreter des AVSH-Vorstands bei uns, neben unseren Gästen aus Niedersachsen und Hamburg. Besonders die Reise mit dem Auto rund um Hamburg stellt in der Adventszeit eine große Herausforderung dar.

In kleiner aber feiner Runde übten wir ein interessantes und – wie immer bei Alfred – ein äußerst lehrreiches Programm, das Alfred meisterlich an die sehr heterogene Teilnehmerschaft anpasste. Die Anfänger bekamen bei den komplizierteren Techniken stets Hilfe von den Schwarzgurten, die sich liebevoll und geduldig um die Vermittlung der von Alfred gezeigten Inhalte bemühten.

Am Samstag übten wir aus dem Angriff Katate-ryote-tori eine Vielzahl an Techniken aus dem Kyu-Programm. Vielleicht sollte man aber besser sagen, dass wir an den Techniken die Prinzipien und Elemente des Aikido übten. Alfred zuzuschauen, wie er mit Leichtigkeit und Dynamik die in den Techniken inhärente Harmonie zum Ausdruck brachte, war eine Freude und seine Uke Alex und Chris machten quasi einen Rundflug durch die Halle.



Nach dem Training stärkten wir uns für die erste Etappe des Rahmenprogrammes, den Spaziergang über den Lübecker Weihnachtsmarkt. Eine Reihe von Gästen machten sich aber schon auf den Rückweg nach Hause.

Auf dem Weihnachtsmarkt beschienen uns die aufgehängten Sterne und der Duft von Mutzen und gebrannten Mandeln stieg uns in die Nasen. Auf dem Mittelaltermarkt tauchten wir in das Lübeck vergangener Zeiten ein. Den Abschluss des Tages bildete ein gemeinsames Essen bei unserem

Stamm-Italiener mit der besten Pizza und Pasta der Stadt. Zum Essen stießen dann auch noch Familienmitglieder zu unserer Runde und es entspannen sich viele interessante und schöne Gespräche. Das Zusammensein ist eben gerade im Aikido ein wichtiger Teil des Ganzen, das es im Verein zu pflegen gilt.

Am Sonntag war die Zusammensetzung der Teilnehmerschaft etwas verändert und zum Programm kam dann der Stock hinzu. Auch hier war Alfreds Angebot abwechslungsreich. Wir übten aus Shomen-tsuki mit Stab oder ohne. Durch die Führung der Waffe zeigen sich deutlich die Schwachpunkte in der persönlichen Ausführung der Technik. Das Üben mit dem Stab verbessert so die waffenlosen Ausführungen. Die Anfänger übten den Großteil der Techniken ohne Stab und erreichten so eine gute Vertiefung ihres Prüfungsprogramms.

Die Stimmung in der Gruppe war ausgesprochen gut. Die gefühlte Temperatur in der Halle übertraf die Gradzahl in Celsius erheblich. Hätten wir uns nicht so viel bewegt, würde ich sagen, es war gemütlich. Beim abschließenden Schmaus der Snacks, die der ausrichtende Verein vorbereitet hatte, konnten wir dann sogar noch einige Weihnachtslieder genießen: Drei Lübecker Jungen aus dem Genbu-Kai Lübeck boten spontan einen Einblick in ihr aktuelles Weihnachtskonzertprogramm der Lübecker Knabenkantorei. Ein wirklich schöner Ausklang.



Unser großer Dank gilt Alfred dafür, dass er in seiner Winterpause nach Lübeck gekommen ist, um uns zu unterrichten und bei uns zu sein. Wir wissen das sehr zu schätzen. Ein weiterer Dank geht an Edith, Alfreds Frau, die trotz angeschlagener Gesundheit nach Lübeck gekommen ist und am gesamten Programm teilgenommen hat. Es war eine große Freude für Alfreds treue Schülerinnen und Schüler, wieder gemeinsam auf der Matte zu sein und die Idee des Aikido mit Leben zu füllen.

Für mich persönlich war es mein 99. Lehrgang mit Alfred. Ich freue mich auf die Fortsetzung.

*Frauke Drewitz,  
Genbu-Kai Lübeck e.V.*

## Einladung zum Trainer-B-Aus und -Fortsbildungslehrgang vom 15. – 17. Mai 2026 in Frankfurt/M.

- Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
- Ausrichter:** Aikido-Verband Hessen e. V.
- Lehrpersonal:** Bundesreferent Lehrwesen und andere
- Verantwortlich:** Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza;  
Tel.: 036425 / 204921, E-Mail: [lehrwesen@aikido-bund.de](mailto:lehrwesen@aikido-bund.de)
- Lehrgangsort:** Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt; Tel. 069 / 6789-0, <https://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/bildungsstaetten/frankfurt/>
- Teilnahmeberechtigt:** Inhaber/-innen der Trainerlizenz B Aikido des DAB
- Lehrstoff:** Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTB-DAB. Die Ordnung enthält eine Übersicht der Lernziele und Ausbildungsinhalte.
- Zeitplan:** Sofern keine Änderungen bekannt gegeben werden, erfolgt die Anreise am Freitag, dem 15.05.2026, bis 17.00 Uhr. Die Abreise erfolgt voraussichtlich am Sonntag, dem 17.05.2026, nach dem Mittagessen. Der sonstige Ablauf, der die Ausbildung in Theorie und Praxis umfasst, wird rechtzeitig im [zugehörigen Kursraum](#) auf der [Lernplattform des DAB](#) bekannt gegeben werden.
- Moodle-Kursraum:** Die Organisation des Lehrganges erfolgt über die [Lernplattform des DAB](#). Der Zugang zum [Kursraum](#) wird nach der Anmeldung freigeschaltet. Dort sind dann neben den Ablaufplänen auch weitere Hinweise zur Organisation sowie die Unterrichtsmaterialien zu finden.
- Leistungen:** Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrpersonen, die Lehrgangsleitung und die Organisation des Lehrganges.
- Lehrgangsgebühr:** Für die Teilnahme am **Fortsbildungslehrgang** wird eine Gebühr von 15 € erhoben. Diese bitte zusammen mit den Kosten der Unterkunft überweisen. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.
- Unterkunft:** Die Teilnehmenden werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrB-AFB Mai\_2026, Verein, Name“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 150 €/Person im 2-Bett-Zimmer, so weit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten auf insgesamt 175 €/Person.
- Verpflegung:** Für Teilnehmende, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung in der Sportschule. Die Kosten hierfür teilt der BLA gern auf Anfrage mit.
- Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein oder die zuständige Abteilung beim

Bundesreferenten Lehrwesen (Anschrift siehe oben), Überweisung der Teilnahmegebühr und der Unterbringungskosten bis zum Anmeldeschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz. Um die freiwillige Angabe einer Telefonnummer wird gebeten.

**Lizenzverlängerung:** Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTB-DAB (Ziffer 3.2.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **1. März 2026** erbeten. Die Zahl der Plätze ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den BLA gebeten, damit der Platz anderen Interessierten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin*

*Thomas Walter,  
Vizepräsident (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

# DAB nun auch auf Instagram

Der offizielle Instagram-Kanal des DAB ist ab sofort online.

Mit diesem Kommunikationskanal erweitern wir unsere Öffentlichkeitsarbeit und schaffen eine zusätzliche Möglichkeit, Informationen aus dem Verbandsleben zeitnah und visuell ansprechend zu vermitteln. Geplant sind unter anderem Hinweise auf Lehrgänge und Veranstaltungen, Einblicke in die Verbandsarbeit sowie Impressionen aus der Aikido-Praxis.



Der erste Beitrag wurde am 22.12.2025 veröffentlicht und markiert den Beginn unserer DAB-Präsenz auf dieser Plattform.

**Ziel des Instagram-Auftritts:** Er soll dazu beitragen,

- die Sichtbarkeit des DAB und von Aikido zu erhöhen,
- die interne und externe Kommunikation zu stärken und
- aktuelle Informationen ergänzend zur Website bereitzustellen.

Wir laden alle herzlich ein, den neuen Instagram-Kanal zu besuchen und dem Account zu folgen. Gerne kann der Kanal auch über die eigenen Vereins- und Dojo-Netzwerke weiterverbreitet werden.

Link zum offiziellen Instagram-Kanal des DAB: [https://www.instagram.com/aikido\\_dab/](https://www.instagram.com/aikido_dab/)

Das DAB-Präsidium dankt für die Unterstützung und freut sich über eine aktive Begleitung dieses neuen Angebots.

*Silvia Müller-Samendinger,  
Vizepräsidentin Organisation des DAB*

# Eine große Förderin der Aikido-Sparte des MTSV Hohenwestedt

Frau Antje Spindelhirn war zu Gast bei Detlef Kirchhof im Dojo der Halle Parkstr. Natürlich nicht ohne Grund: Detlef Kirchhof, 3. Dan Aikido, ist seit über 24 Jahren und somit von Beginn an verantwortlich für die Kinder- und Jugendarbeit der Aikido Sparte des MTSV.

Und somit schließt sich der Kreis. Frau Spindelhirn war, ist und bleibt hoffentlich eine große Förderin dieser ehrenamtlichen Arbeit.

Ihre Stiftung, die Antje-Hinrichsen-Spindelhirn-Kinder-Hilfe, hat vor 24 Jahren die 100 qm große Mattenanlage bezahlt, später immer wieder die Freizeitfahrten zum Aikido-Samurai-Camp unterstützt, einen Ausflug ins Jump-House Hamburg gesponsert, dafür gesorgt, dass auf den Anzügen MTSV-Logo-Aufnäher sind, und, und, und ...



Nun durfte die Übergabe neuer Hoodies mit unserem besonderen Logo gefeiert werden. Hierzu hat Detlef Kirchhof als hochgraduierter Aikido-Meister mit seinen jungen Aikidoka ein besonderes Training initiiert. So hatte Frau Spindelhirn Gelegenheit, zu sehen, dass ihr Geld gut und nachhaltig angelegt ist. Die zukünftigen „Meister“ ihres Fachs konnten ihr Können demonstrieren und taten dieses mit viel Freude und Elan. Je nach Graduierung der jungen Aikidoka zeigten diese ein buntes Programm an Würfen und Hebel auf Ansage ihres Trainers. Der wiederum ließ es sich natürlich nicht nehmen, ebenfalls einiges zu zeigen und seine Assistenz des Trainingstages Fiona, 2. Kyu, mit einem forschen Randori herauszufordern.



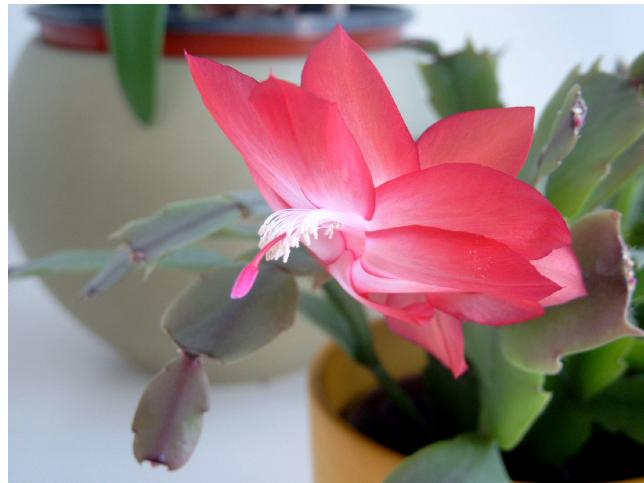
Ute Smyrek und Meggi Rohwedder überbrachten die Dankesworte des MTSV-Vorstandes. Detlef überraschte Frau Spindelhirn mit einem LOGO-Becher MTSV Aikido und Hohenwestedter Pralinen als kleines Dankeschön.

Liebe große Förderin, liebe Frau Spindelhirn, vielen, vielen lieben Dank, bleiben Sie uns hold und gesund, genießen Sie den Tee/Kaffee aus dem Becher und denken an uns. Die jungen Aikidoka verabschiedeten sie mit einem Riesenapplaus.

*Detlef Kirchhof,  
MTSV Hohenwestedt e.V.*

## Weihnachts- und Neujahrsgrüße des DAB

Der DAB mit seinem Präsidium und seiner Geschäftsstelle  
wünscht euch allen ein schönes Weihnachtsfest  
und einen guten, gesunden Start in das neue Jahr 2026.



## **Impressum**

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)  
Verantwortlich: Dr. Thomas Oettinger, Geschäftsstelle des DAB;  
Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen; Tel.: 07181 / 9946010;  
E-Mail: [aikido.aktuell@aikido-bund.de](mailto:aikido.aktuell@aikido-bund.de)  
Redaktion: Dres. Barbara und Thomas Oettinger

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des DAB. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.