

## Anreise/ Klappholtal auf Sylt

Mit dem Auto bis zur [Zugverladung](#) Niebüll. Der letzte Zug (für die Verladung) geht um 22.10 Uhr. Die Verladung kostet ca. 96,- €. Einen schönen schönen Transfer zur Insel bietet auch die [Fähre von Römö](#) (Dänemark). Die Anfahrt ist 40 km länger und die Kosten sind geringfügig günstiger. Alle Informationen finden sich im Internet. Man kann aber auch das Auto in Niebüll parken und **mit dem Zug** übersetzten und vom Hbf Westerland mit der Bus-Linie 1 Richtung List bis Haltestelle „Vogelkoje“ fahren. Mitfahrgelegenheit ab Mönchengladbach über Düsseldorf, Mülheim, Essen möglich. Weitere Mitfahrmöglichkeiten ergeben sich oft aus der Herkunft und Reiseform der Teilnehmer.

## Kurs 01 + Kurs 02

Tag	Zeit	Was?	Ort	Schwerpunkt
Am Anreisetag Sonntag	18.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer Abendessen	wird bekannt gegeben	
Montag/ Dienstag	8.00 - 9.00 Uhr 9.00 - 10.00 Uhr 10.30 - 12.30 Uhr 13.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr	Aikido Training Frühstück Aikido Training Mittagessen Abendessen	Strand Uthlandhaus Dojo/Übungsraum Uthlandhaus Uthlandhaus	Schwert Kata 1 - 3  Grundtechniken 1- 6. Form
Mittwoch	8.00 - 9.00 Uhr 9.00 - 10.00 Uhr 10.30 - 12.30 Uhr 13.00 Uhr	Aikido Training Frühstück Aikido Training Mittagessen	Strand Uthlandhaus Dojo/Übungsraum Uthlandhaus	Schwert Kata 4 - 6  Grundtechniken 8 + 15. Form
Kursbeginn K 02	----- 18.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr	----- Begrüßung der Teilnehmer Abendessen Philosophisches Gespräch	----- Dojo/Übungsraum Uthlandhaus Dojo/Übungsraum	
Donnerstag	8.00 - 9.00 Uhr 9.00 - 10.00 Uhr 10.30 - 12.30 Uhr 13.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr	Aikido Training Frühstück Aikido Training Mittagessen Aikido Training	Strand Uthlandhaus Dojo/Übungsraum  Dojo/Übungsraum	25er- Kata Stock  Gokyo, Tantodori

	18.00 - 19.30 Uhr	Abendessen	
	20.00 - 21.00 Uhr	Philosophisches Gespräch	Dojo/Übungsraum
Freitag/ Samstag	8.00 - 9.00 Uhr	Aikido Training	Strand
	9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück	Uthlandhaus
	10.30 - 12.30 Uhr	Aikido Training	Dojo/Übungsraum
	13.00 Uhr	Mittagessen	
	15.00 - 17.00 Uhr	Aikido Training	Dojo/Übungsraum
	17.00 - 18.00 Uhr	Mattenabbau	
	18.00 - 19.30 Uhr	Abendessen	
	20.00 - 21.00 Uhr	Philosophisches Gespräch	Dojo/Übungsraum
Sonntag	8.30 - 9.30 Uhr	Frühstück / Zimmer räumen	Uthlandhaus
	10.30 - 12.30 Uhr	Aikido Training	Strand (o. Trainingsraum)
	13.00 Uhr	Mittagessen	Uthlandhaus
		Abreise	
			25er- Kata Schwert
			Gokyo, Tantodori
			Koshinage
			25er- Kata Schwert + Schwert