

## VAK - Familien- und Kennenlernwochenende

Der VAK e.V. plant mit seinen Abteilungen Aikido, Tai Chi / Qi Gong und Yoga im Jahr 2023 ein Familien- und Kennenlernwochenende im Schullandheim in Sassen. Da es sich um einen sehr schönen und ruhigen Platz handelt, laden wir alle Vereinsmitglieder, deren Familienmitglieder und alle anderen Interessierten ein, uns dorthin zu begleiten und mitzumachen. Das Programm ist so gestaltet, dass keinerlei Grundkenntnisse im Aikido, Tai Chi, Qi Gong oder Yoga erforderlich sind. Es reicht einfach etwas Spaß an Bewegung aus, und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen.

**Termin :** Freitag, 28.04.2023 bis Sonntag, 30.04.2023

**Ort :** Schullandheim Sassen, Zum Schwingetal 16, 17121 Sassen

**Veranstalter:** Vereinigung asiatischer Kampfkunst e.V. (VAK e.V.)

**Ansprechpartner:** Sandra Magdzik

**Tel.:** 0381 - 33 77 71 62 (VAK e.V.)

**Mail:** info@vak-ev.com

**Anmeldung bis:** Freitag, 14.04.2023

**Kurskosten:** 90,00 € Kinder von 6 bis 13 Jahren (VAK-Mitgliedspreis 50,00 €)  
110,00 € Jugendliche bis 17 Jahre (VAK-Mitgliedspreis 70,00 €)  
150,00 € Erwachsene ab 18 Jahren (VAK-Mitgliedspreis 90,00 €)  
(!!! Die Kurskosten sind inklusive Verpflegung und Übernachtung !!!)

**Kursleitung :** Henry Forgbert (Lehrer für Tai Chi Chuan und Körperarbeit, Qi Gong-Lehrer, Reiki-Meister & -Lehrer, Meditationslehrer, Aikido-Lehrer)

### Ablaufplan:

<b>Freitag</b>	16.00 - 18.00 Uhr	Anreise
	18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 - 21.00 Uhr	Entspannung
<b>Samstag</b>	06.30 - 07.30 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig)
	08.00 - 09.00 Uhr	Frühstück
	09.00 - 12.00 Uhr	Aikido, Tai Chi/Qi Gong, Yoga
	12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 - 16.00 Uhr	Aikido, Tai Chi/Qi Gong, Yoga
	16.00 - 16.30 Uhr	Pause
	16.30 - 18.00 Uhr	Aikido, Tai Chi/Qi Gong, Yoga
	18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 - 21.00 Uhr	Entspannung
<b>Sonntag</b>	06.30 - 07.30 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig)
	08.00 - 09.00 Uhr	Frühstück
	09.00 - 11.30 Uhr	Aikido, Tai Chi/Qi Gong, Yoga
	11.30 - 12.00 Uhr	Abschlussrunde
	12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
	bis 16.00 Uhr	Abreise

Bitte zu den einzelnen Kursen bequeme, helle Sachen, eine Decke, warme Socken, eine Yogamatte und wenn vorhanden ein Meditationskissen bzw. eine Meditationsbank mitbringen. Außerdem bitte selbst Bettwäsche und Handtücher mitbringen. Diese können bei Bedarf aber auch gegen ein kleines Entgelt vor Ort ausgeliehen werden. Die Übernachtung erfolgt in Mehrbett-Zimmern ohne feste Zimmerreservierung. Im Schullandheim Sassen ist Platz für max. 50 Personen.

Die Überweisung der Kursgebühren sollte möglichst **bis 2 Wochen vor Kursbeginn** auf folgendes Konto erfolgen:

**VAK e.V., Ostseesparkasse Rostock, IBAN: DE64 1305 0000 0200 1021 50,**

als Verwendungszweck bitte - **VAK-Familien-WE-2023** - und den - **Namen** - angeben.

Vielen Dank.

**Bitte beachtet Folgendes: Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen, Seminaren und Workshops ist freiwillig und erfolgt in voller eigener Verantwortung. Insbesondere bei Erkrankungen und/oder seelischen Problemen kann die Teilnahme nur als begleitende Maßnahme anzusehen sein und ersetzt keinesfalls den Besuch bei einem Arzt und/oder Heilpraktiker. Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter sind ausgeschlossen. Die zur Anmeldung notwendigen Daten werden nur intern verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.**

#### **Wegbeschreibung:**

mit dem PKW:

- A20 in Richtung Stralsund, Abfahrt Grimmen-Ost runter und links Richtung Poggendorf.
- Durch Poggendorf durch und weiter bis Schwinge. Dort links ab Richtung Sassen
- In Sassen rechts ab Richtung Schullandheim (durch den Ort durch bis zu einer Plattenstraße. Dann immer weiter bis links das Schullandheim in Sicht kommt)

**Telefon-Notfallnummern für Verirrte ☺: 0173 - 2014507 (Henry Forgbert)**

**0176 - 10333495 (Sandra Magdzik)**

**039998 - 10624 (Schullandheim Sassen)**

**Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß an dem Wochenende.**

**Herzliche Grüße**

**Der Vorstand**

---

**Vereinigung asiatischer Kampfkunst e.V.**

**Der Vorstand**

**Schutower Str. 12**

**18069 Rostock**

**Tel.: 0381 - 33 77 71 62**

**Mail: [info@vak-ev.com](mailto:info@vak-ev.com)**

**Web: [www.vak-ev.com](http://www.vak-ev.com)**

**eingetragener und gemeinnütziger Sportverein**

**Amtsgericht Rostock: VR 1596**

**Vorstand: Henry Forgbert, Andreas Kautz, Sandra Magdzik**

**Mitglied im: - Landessportbund Mecklenburg Vorpommern e.V.**

**- Stadtsportbund Rostock e.V.**

**- Tendo-Aikido Verband e.V.**