



DOJO-Fest Ligschwilstrasse 7

10 Jahre Bewegung unter einem Dach

Der INYO-Träff Hochdorf feiert das 10-jährige Bestehen
des DOJO's (Übungsraum) an der Ligschwilstrasse 7 in Hochdorf.

Samstag, 30. September 2023

11.00 – 16.00 Uhr

Feiern Sie mit uns mit!

Stossen wir an, auf 10 Jahre Bewegung & Begegnung!

INYO-Träff | Ligschwilstrasse 7 | 6280 Hochdorf | inyo-traeff.ch

Programm

Interessierte Kinder, Jugendliche, Erwachsene sind eingeladen, am DOJO-Fest vorbeizukommen und an den Workshops mitzumachen. Das Ziel ist es, sich gemeinsam zu bewegen und zu begegnen. Lerne unsere Kampfkunst, SEISHIN RYU JITSU kennen.

Workshops

09.30 – 10.30	Treffen Baugruppe 2013	Kaffee & Gipfeli	intern
11.00 – 12.00	SAMURAI	Eltern-Kind ab 4 Jahren	Silvia
12.00 – 12.10	DEMO	Jugend/Erwachsene	
Mittagspause			
13.15 – 14.15	TORA CHIKARA	Kinder & Jugendliche 5-14 Jahre	Andri
14.15 – 14.25	DEMO	Erwachsene	
14.45 – 16.00	SEISHIN RYU JITSU	Jugendliche ab 12 J. & Erwachsene	Werner
16.00 – 16.30	Abschluss	Gemütliches Zusammen- mensein & Aufräumen	alle

Die Workshops sind für alle machbar, Alter sowie körperliche Fitness spielen keine Rolle. Es braucht Neugier, Offenheit und die Freude sich zu bewegen. Für die Workshopteilnahme empfehlen wir das Tragen von langen Trainerhosen und T-Shirt/Jäggli.

Verpflegung

Kleine Verpflegung vor Ort zum Unkostenpreis vorhanden.

Anmeldung

Anmeldungen sind erwünscht an silvia.lussi@inyo-traeff.ch,
spontanes Mitmachen ist jederzeit auch möglich.

Wir freuen uns über euren Besuch.

Werner & Silvia Lussi mit dem gesamten J+S Leiterteam
