

合
氣
道

AIKIDO

Energie in
Bewegung,

Kampfkunst ohne Gewalt

„Aggression zu kontrollieren ohne Verletzungen
zuzufügen, das ist der friedvolle Weg“

(Ueshiba Morihei, Gründer des Aikido, „The Art of Peace“)



Aikido - Anfängerkurse

Aikido zeichnet sich aus durch runde, harmonische Bewegungen und verzichtet auf direkte Konfrontation Kraft gegen Kraft.

Das Ziel des Übens: Gelassenheit, Entspannung, Kontrolle, Selbstbehauptung und Achtsamkeit.

Obwohl ein Quereinstieg jederzeit problemlos möglich ist, führen wir für alle, die einen behutsamen Einstieg suchen oder Aikido erstmal ausprobieren möchten, spezielle Einsteigerkurse durch.

Einsteigerkurs: 4 Wochen laufend jeden Monat

Nächste Termine: Beginn jeden Monats

Trainingszeiten: Di 19:40, Do 18:00, Fr 19:30, jeweils eine Stunde, egal an wie vielen oder welchen der 3 Tage.

Preis gesamt: 10 Euro, die erste Probestunde ist umsonst.

Kommt einfach vorbei.

alle Informationen unter:

www.aikido-eimsbuettel.de

Tel.-Info: Ronald 4903136 Volker 0160 4441234

