

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 - Anfängerkurs**

**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 ab 16.11.2011**

**Nächste Termine:** Mitte Dezember, Januar (2012) ...

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](http://www.aikido-eimsbuettel.de)

Tel.-Info: Ronald Kügler 4903136 Volker Platz 0160 4441234

