



AIKIDŌ - EINSTEIGERKURS

合氣道

Aikido ist eine **elegante** und rein **defensive Kampfkunst**. Im Fokus steht dabei die Neutralisierung eines Angriffs, durch Ausweichen und Umlenken der Angriffsenergie.

Dieser Kurs richtet sich gezielt an **Einsteiger ab 14 Jahren**, indem Basis-Techniken geübt werden, die das **Körperbewusstsein** und die **Mobilität** steigern.

Wir beginnen...



ab dem **16.03.26**, jeweils
Montags, 19:00 h - 20:00 h
über **10 Wochen**

in der Turnhalle der
Grundschule am Burggraben.

Kosten: **30 €** für den gesamten Kurs.

Melde Dich jetzt an unter aikido@tendokan-stade.de !



Mehr Infos unter www.tendokan-stade.de
info@tendokan-stade.de oder Tel. 04141-796479