

A large, stylized grey logo of the Aikido character (柔道) is centered in the background. The text is overlaid on this logo.

# **Aikidokurs für Einsteiger ab 45 Jahren**

**Ab dem 26. Oktober 2017 immer donnerstags von  
19:45 - 21:30 Uhr mit Stefan Leiendecker 6. Dan**

Aikido gilt heute als eine moderne und zugleich sanfte Form der Kampfkünste. Die Idee von sportlichem Wettkampf, von Gewinnen oder Verlieren ist dem Aikido fremd. Dadurch ist diese Kunst der Bewegung geradezu ein Geschenk für Ältere.

**Für Aikido ist es nie zu spät.**

Wer Selbstvertrauen, Kondition, Balance, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und vieles mehr -sanft- entwickeln will, findet im Aikido eine gute Möglichkeit.

In dem Kurs werden wir auch mit dem Stock und Schwert üben.

Es genügt bequeme Kleidung und die Lust sich auf neue Bewegungsformen einzulassen.

**Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,00 € = 8 Einheiten, für  
AdH-Mitglieder kostenlos.**

**Stefan Leiendecker**

**[www.aikido-weidenau.de](http://www.aikido-weidenau.de)**

**Email: [aikidoweidenau@gmail.com](mailto:aikidoweidenau@gmail.com)**

**Tel: 0151-54426770**

**Trainingsort:**

**Jahnhalle AdH**

**Köhlerweg 20**

**57076 Siegen**

**Stefan Leiendecker**

