

Kompaktkurs „Aikido für Einsteiger ab 40 Jahren“

Beginn: Ab dem 12. April 2018
Wann: 4 x jeweils donnerstags
Uhrzeit: 19:45 – 21:30 Uhr
Kursleiter: Stefan Leierendecker, 6. Dan Aikido

Aikido ist eine sanfte Selbstverteidigungskunst und eine aktive Form der Entspannung und der Ruhe. Dieser Kurs richtet sich gezielt an Menschen ab 40 Jahren, die in einem anstrengenden und oftmals hektischen Alltag einen körperlichen und geistigen Ausgleich suchen.

Neben der aktiven Bewegung bietet Aikido eine Fülle an Übungen zur Entwicklung von Ki (vergleichbar dem chinesischen Chi) an.

Neben einer kurzen Einführung in die Geschichte des Aikidos werden gemeinsam die folgenden Inhalte erlernt:

- Ki- und Entspannungsübungen
- Aikido-Techniken
- Atem- und Meditationsübungen

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

**Kursgebühr: Nichtmitglieder 20,00 € = 4 Einheiten
Für AdH-Mitglieder kostenlos**

Info:

Yuushinkan Dojo

www.aikido-weidenau.de

Email: aikidoweidenau@gmail.com

Tel: 0151-54426770

Jahnhalle AdH

Köhlerweg 20

57076 Siegen

