

Kompaktkurs „Aikido für Einsteiger ab 40 Jahren“

Beginn: Ab dem 10. Januar 2019
Wann: 4 x jeweils donnerstags
Uhrzeit: 19:45 – 21:30 Uhr
Kursleiter: Stefan Leiendecker, 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

