

勇心館

YUUSHINKAN DOJO

Aikido im TUS ADH-Weidenau

Aikidokurs Kompaktkurs für Einsteiger ab 40 Jahren

Ab dem 22. August 2018 bieten wir mittwochs wieder einen kompakten Einführungskurs Aikido von 18:30 -20:00 Uhr an. Kursleiter ist Stefan Leiendecker 6. Dan Aikido.

Mit dem Kurs sprechen wir gezielt Menschen ab 40 Jahren an, die zum Ausgleich ihres oft anstrengenden Alltags eine sanfte und dennoch aktive Form der Entspannung und Ruhe suchen. Aikido bietet neben den aktiven Bewegungsformen eine Fülle an Übungen zur Entwicklung von Ki (vergleichbar dem chinesischen Chi) an. Neben einer kurzen Einführung in die Geschichte des Aikidos werden die folgenden Schwerpunkte gemeinsam geübt:

- 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:
Stefan Leiendecker
www.aikido-weidenau.de
Email: aikidoweidenau@gmail.com
Tel:0151-54426770

Trainingsort:
Jahnhalle AdH
Köhlerweg 20
57076 Siegen