

# 勇心館

## YUUSHINKAN DOJO

Aikido im TUS ADH-Weidenau

### **Aikido**

### **Neue Kurse im Februar und März**

Aikido ist eine sanfte Selbstverteidigungskunst und eine aktive Form der Entspannung und der Ruhe. Dieser Kurs richtet sich gezielt an Menschen, 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

In den Monaten Februar und März laden wir Sie mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr oder donnerstags um 19:45 Uhr an drei Terminen Ihrer Wahl in unser Dojo (Trainingsraum) im TuS AdH Weidenau ein.

Es genügt bequeme Kleidung und die Lust, sich auf neue Bewegungsformen einzulassen. Probieren Sie es aus und vielleicht gelingt es uns, Sie für Aikido zu faszinieren.

Info:  
[www.aikido-weidenau.de](http://www.aikido-weidenau.de)  
Email: [aikidoweidenau@gmail.com](mailto:aikidoweidenau@gmail.com)  
[Tel:0151-54426770](tel:0151-54426770)

Trainingsort:  
Jahnhalle AdH  
Köhlerweg 20  
57076 Siegen