

勇心館

YUUSHINKAN DOJO

Aikido im TUS ADH-Weidenau

Aikido

Schnupperabend

06.10.2022 von 19:45 - 21:15 Uhr

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 geübt:

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

Am 06.10.2022 laden wir Sie von 19:45 bis 21:15 Uhr 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
Email: aikidoweidenau@gmail.com
[Tel:0151-54426770](tel:0151-54426770)

Trainingsort:
Jahnhalle AdH
Köhlerweg 20
57076 Siegen