



Aikido im TUS ADH-Weidenau

Aikido

Individuelle Begleitung von Anfängerinnen und Anfängern

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst. Im Training finden Sie durch Atemübungen und fließende Bewegungen zu innerer Ruhe, Harmonie und Entspannung.

Neben den normalen Einsteigerkursen bieten wir Ihnen an, diese faszinierende Form der Selbstverteidigung auf individuelle Weise mit einem erfahrenen Mentor als „Tandempartner“ kennenzulernen. An drei Abenden Ihrer Wahl erhalten Sie in entspannter Atmosphäre und im eigenen Tempo einen Einblick in die Vielfalt des Aikidotrainings.

Im Monat **Mai** laden wir Sie mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr oder donnerstags um 20:00 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. Bitte melden Sie sich an, so dass wir Ihnen auch eine individuelle Begleitung sicherstellen können.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 15,00 € = 3 Einheiten, für AdH Mitglieder kostenlos

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

Trainingsort:
Jahnhalle AdH
Köhlerweg 20
57076 Siegen