

AIKIDO

Zum Kennenlernen

Aikido ist eine sanfte japanische Kampfkunstart. Die weichen und runden Bewegungen stärken Körper und Geist.

Im Vordergrund steht immer das gemeinsame Üben ohne Wettkampf. Dadurch ist das Trainieren für Frauen und Männer und für alle Altersgruppen gleichermaßen gut geeignet.



Im **Einführungskurs** werden die wesentlichen Elemente des Aikidos gezeigt, was auch ein sehr guter Einstieg für regelmäßiges Üben innerhalb des Vereins sein kann.

Veranstalter: AIBE e.V. Rotenburg

Trainer: Sergej Yegorov (Vereinsvorsitzender)

合
氣
道

Dauer: 4 Abende à 90 Minuten

Beginn: Mittwoch, 05.02.20

Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: In der Schulturnhalle der Fachschule
des Diakoniekrankenhauses Rotenburg

Information:

www.aikido-rotenburg.de

04266-8887 Sergej Yegorov

04266-8585 Thomas Brüning