

AIKIDO



Einstiegskurs

10 Lektionen - für Erwachsene und Jugendliche

AIKIDO ist in der Welt der Kampfkünste einzigartig. Nicht Wettkampf steht im Vordergrund, sondern die Transformation des Konfliktes zu Harmonie und Frieden.

In diesem Einstiegskurs bekommst du in entspannter und konzentrierter Atmosphäre einen Einblick in die verschiedenen Facetten des AIKIDO. Atemübungen - Dehnungen - Grundschrte - Angriffe - Grundtechniken, all diese Elementen und mehr bringt dir die Budokunst AIKIDO näher. Du lernst auch das Abrollen, das Prinzip des Nichtwiderstandes und den Einsatz des Körperzentrums kennen.

Nach 10 Lektionen wirst du wissen, ob dein Herz fürs AIKIDO schlägt und ob du weiter machen möchtest. AIKIDO ist eine Lebensschule und deshalb ein lebenslanger Weg, welcher sich Schritt für Schritt mit dem Gehen ergibt.

Lass den alltäglichen Stress und Leistungsdruck hinter dir und wage etwas Neues. Es braucht keine Vorkenntnisse, nur deinen Anfängergeist, ein T-Shirt, lange Hose und ein Duschtuch.

Komm vorbei oder melde dich per mail oder Telefon!

Wo	Dojo Aikido Unlimited, Uster West 12, 8610 Uster
Wann	Montag 18:30, Einstieg ist jederzeit möglich
Kosten	10 mal à 90 Minuten, CHF 320 / 3 Monate gültig
Info, Anmeldung	043 497 89 88, info@aikidounlimited.ch

