

Aikido Basiskurs

Lernen Sie die friedliche Kunst des Nicht-Kämpfens kennen.

Dauer: 25. Aug. - 29. Sept. 2010 (6x)

Zeit: jeweils mittwochs
18.00 - 19.00 Uhr

Kosten: CHF 100.- / ermässigt CHF 75.-
zahlbar bei Kursbeginn

Anmeldung / Fragen:

Susanne Ernst, 4. Dan Aikido
info@tenchikan.ch
032.622.89.75

Aikido ist anders: Anstelle von Kraft und Aggressivität werden im Aikido Gelassenheit, Sensibilität und Koordinationsvermögen geschult. Statt um Konkurrenz geht es im Aikido um ein ‚Miteinander‘.

Aikido modelliert non-kompetitiven Erfolg in Konfliktsituationen und im Alltag.

Ob gross oder klein, alt oder jung - Aikido kann von allen geübt werden.

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen: richtiges Fallen und Rollen sowie Basistechniken und Bewegungsprinzipien.

