

# Aikido Workshop

Do. 17.10. - 12.12.2019

Aikido: Kampfkunst ohne Widerstand

Selbstbewusstsein / Körperbeherrschung / Energie / Sicherheit



## Aikido Einsteiger\*innen Kurs 2019

Aikido bedeutet dynamische Bewegungen, Drehungen, Kräfte aufnehmen, werfen, fallen und immer wieder die eigene Mitte finden.

Es gibt keine Wettkämpfe und die Körperkraft spielt nicht die entscheidende Rolle. Wichtig ist Aufmerksamkeit und intuitiv – intelligentes Handeln in Konfliktsituationen.

Wir bieten einen Einsteigerkurs an, in dem die körperlichen Fähigkeiten der Trainierenden den Ausgangspunkt bilden.

### Termine:

**Ab Donnerstag 17.10.2019 bis Donnerstag 12.12.2019 jeweils 19.00 bis 20.30**

**Kosten: 20.-€**

### Ort:

**Holzturnhalle Brackel, Hörderstr 29 44309 Dortmund**

### Kontakt:

[aikido@aikido-dortmund.de](mailto:aikido@aikido-dortmund.de)

[www.dortmund-aikido.de](http://www.dortmund-aikido.de) / Facebook: Takemusu Aikido Dortmund

