

AIKIDO

Dojo:
Alte Holzturnhalle Brackel
Hörderstr

Takemusu Aikido Dortmund e.V.

Aikido Einsteiger*innen Kurs 2023

Selbstbewusstsein / Körperbeherrschung / Energie / Sicherheit

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:

Wir bieten 3 Wochentage an:

Montag 23.1.23 bis Montag 6.3.23 jeweils 19.45 bis 21.00

Dienstag 24.1.23 bis Dienstag 7.4.23 jeweils 19.00 – 20.00

Donnerstag 26.1.23 bis Donnerstag 9.3.23 jeweils 19 – 20.00

Bitte suchen Sie sich einen der Tage aus und melden Sie sich dafür an.

Kosten: 20.-€

Ort: Holzturnhalle Brackel, Hölderstr 29 44309 Dortmund

Kontakt: aikido@dortmund-aikido.de

