

Aikido Einführungskurs 2024

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Im Kurs lernen wir die japanische Kampfkunst Aikido kennen.

Kursort: Dojo des Budo Clubs Langnau i. E., Schützenweg 253 B.

Mitnehmen: Wenn vorhanden Keikogi oder Trainingsanzug / bequeme Kleidung (lange Ärmel und lange Hose), Frottiertuch evtl. Duschzeug, Finken, wir trainieren barfuss

Kursgeld: CHF 50.- pro Person. Betrag bitte zur ersten Lektion bar mitbringen

Der Einführungskurs findet an folgenden Tagen statt:

Montag: 14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11 / 11.11. / 18.11.

Zeit: 19:45–21:15 Uhr

Anmelden bei: Renate Hulliger 034 461 48 46 oder
briefkasten@aikido-langnau.ch

Anmeldeschluss: 11.10.2024

Aikido ist ein Weg zur Entwicklung von Körper und Geist. In diesem Einführungskurs vermitteln wir Einblicke in diese faszinierende Bewegungskunst ohne organisierte Wettkämpfe. Aikido ist für alle geeignet und bietet mit seinen Bewegungsabläufen einen wertvollen Ausgleich zum Berufs- und Alltagsleben, sowie die Möglichkeit, die geistigen und körperlichen Kräfte und die Koordinationsfähigkeit weiterzuentwickeln.

www.aikido-langnau.ch
www.budolangnau.ch
www.facebook.com/budolangnau

