

# **AIKIDÔ Anfängerkurs – Januar/Februar 2020 (6 Abende) !!!**

## **AIKIDÔ Anfängerkurs**

**Januar/Februar 2020 (6 Abende)**

Termine:

13.01.2020

20.01.2020

27.01.2020

(03.02.2020 kein Kurs wegen Schulferien!)

10.02.2020

17.02.2020

24.02.2020

Zeit: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 30 EUR

Voraussetzungen:

Aikido erfordert keine speziellen Voraussetzungen außer einer grundlegenden Fitness (wer gesundheitliche Bedenken hat oder nach sehr langer Sportabstinenz wieder einsteigt sollte vorher einen Arzt



aufsuchen wie bei jeder anderen Sportart auch). Ansonsten kann gerade Aikido unabhängig von Körpergröße und Kraft in jedem Alter und von jeder/jedem erlernt und ausgeübt werden. Begonnen wird mit einfachen Techniken und grundlegenden Fallübungen.

Kleidung:

Für den Anfängerkurs reicht eine Trainings- oder Jogginghose und ein T-Shirt. Trainiert wird barfuß auf Budo-Matten, für die Wege außerhalb der Matten empfiehlt es sich außerdem, Badeschuhe oder Flip-Flops mitzubringen.

Ort:

Turnhalle Burggraben

Neubourgstr. 8

21682 Stade

Anmeldung:

Per Telefon oder Mail über

(04141) 79 64 79 oder [info@tendokan-stade.de](mailto:info@tendokan-stade.de)