

Aikido Schnupperkurs

24./25. Februar 2018 beim BJC



Der Kurs richtet sich an
Jugendliche und Erwachsene mit
normaler Belastbarkeit

Mitzubringen sind (lange)
Sportkleidung und Badelatschen
für den Weg zur Matte

Kursgebühr: 20€

Samstag, 24.2.2018 15:30-18:30

Sonntag, 25.2.2018 9:30-12:30

Braunschweiger Judo Club e.V.

Eisenbütteler Straße 1

38122 Braunschweig

Informationen und Anmeldung

Natalia Wiebe

Jens Fliegner

Tel.: 0170 811 7387

schnupperkurs@aikidobs.de

www.aikidobs.de



Braunschweiger Judo Club e.V.
Fitness- und Freizeitsportzentrum

Die Kampfkunst Aikido wurde von dem Japaner Morihei Ueshiba gegründet. Mit ihren runden und harmonischen Bewegungen handelt es sich um ein wirksames System der Selbstverteidigung, in dem die Unversehrtheit des Angreifers ebenso Bedeutung hat wie die Unversehrtheit des Verteidigers. Aikido ist für Alle geeignet und kann bis ins hohe Alter geübt werden; die nötige Fitness erwerben wir durch das abgestufte Trainingsprogramm. Fast unmerklich erlernen wir im regelmäßigen körperlichen Training auch eine tiefere Philosophie für Konfliktsituationen im Alltag.

An dem Schnupperwochenende werden wir:

- uns mit Atemübungen und Gymnastik auf das Aikido vorbereiten
- die Grundschritte des Aikido kennenlernen
- die „Aikidorolle“ üben
- erste Techniken ausprobieren

Nach dem Wochenende kann sofort beim BJC weitertrainiert werden!