



Aikido Sommerkurs 2020 für Frauen und Mädchen



«Kampfkunst, das ist doch nichts für Frauen (Mädchen).» «Wenn Frauen Kampfkunst betreiben, dann haben diese bestimmt Haare auf den Zähnen.»
«Was, du willst eine Kampfkunst erlernen? Das wird doch sowieso nichts und funktionieren tut das bestimmt auch nicht.»

Solche und ähnliche Sprüche hat bestimmt jede Frau schon einmal gehört. Sprüche werden viele erzählt, wenn der Tag nur lang genug ist. Vertrauen Sie lieber auf eigene Erfahrungen.

Der Aikido-Bewegungsraum bietet Frauen und Mädchen die Möglichkeit, die (defensive) Kampfkunst Aikido einen Monat lang kennenzulernen.

Der Kurs beinhaltet:

- * Unterricht bei einer Trainerin
- * praktische Training der Kampfkunst Aikido
- * Vorteile und Möglichkeiten die das Aikido für die Selbstverteidigung bietet
- * Meditations und Wahrnehmungsübungen

Kurszeit & Trainingszeiten:

02. bis 30. August 2020 Freitags von 16:30 bis 17:30 und Sonntags von 17:30 bis 18:30

Trainingsort:

Turnhalle Waldpark, Vogesenweg 10, 01309 Dresden (10 min vom Schillerplatz entfernt)

Kursgebühr:

10 € für Frauen und 8 € für Mädchen (ab 7 Jahre) bei persönlicher Anmeldung im Rahmen unsere Trainingszeiten (24.07./ 26.07./ 31.07./ 02.08.)

12 € für Frauen und 10 € für Mädchen (ab 7 Jahre) bei Anmeldung mit Terminvereinbarung

Für die Teilnahme am Kurs, ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist. Zum Training bringen Sie Sportbekleidung mit, idealer Weise eine lange Turnhose und etwas zu trinken. Wir trainieren auf unseren Budomatten barfuß.

Telefon:

0170/ 6 846 445

Web:

www.aikidobewegungsraum.de

www.facebook.de/Aikido.Bewegungsraum