Intensivkurs Aikido

- Anfänger -

14. bis 22. November ´26



Aikido Selbstverteidigung Fitness

Lernen Sie in diesem Kurs Aikido und einfache Grundlagen der Selbstvereidigung in kompakter Form kennen.

Aikido gehört zu den klassischen Kampfkünsten. Es bietet viele verschiedene Techniken & Kombinationen, die man bei einem Angriff anwenden und an die jeweilige Situation anpassen kann. In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Überblick über die Möglichkeiten, die Aikido für die Selbstverteidigung bietet. Ebenso werden die allgemeine Fitness trainiert und die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit geschult.

Kurszeiten

Samstag	14.11.	10:30-12:00	Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden	Nähe Bhf Mitte
Sonntag	15.11.	11:00-12:00	im Freien, 01109 Dresden*	Nähe Bhf Klotzsche
Mittwoch (F)	18.11.	16:00-17:30	Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden	Nähe Bhf Mitte
Samstag	21.11.	10:30-12:00	Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden	Nähe Bhf Mitte
Sonntag	22.11.	11:00-12:00	im Freien, 01109 Dresden*	Nähe Bhf Klotzsche

* Der genaue Treffpunkt für das Training im Freien wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben, es sind nur ein paar Minuten Fußweg vom Bahnhof Klotzsche. Das Training im Freien findet auch bei Regenwetter statt, an wetterangepasste Bekleidung denken. Es wird nur bei gefährlicher oder extremer Witterung verschoben.

Kurspreise

Anmeldung und Bezahlung im Vorraus bis 09.11.		Spätere Anmeldung/ Bezahlung	
Kinder (ab 8 Jahre) und Jugend	20 EUR	Kinder (ab 8 Jahre) und Jugend	25 EUR
Erwachsene	25 EUR	Erwachsene	30 EUR

Die Kursgebühr kann im Vorraus nach Terminvereinbarung in Bar oder digital bezahlt werden. Anmeldung per Telefon: (0170) 6 846 445 . Wegen begrenzter Mattenfläche wird eine zeitnahe Anmeldung empfohlen.

weiteres

Als Sportbekleidung sind für die Halle ein T-Shirt und eine lange Turnhose ausreichend. Auf den Matten in der Halle wird barfuß trainiert, so dass Wechselschuhe wie Latschen oder Hausschuhe für den Weg von der Umkleide zu den Matten notwendig sind.

www.aikido-bewegungsraum.de