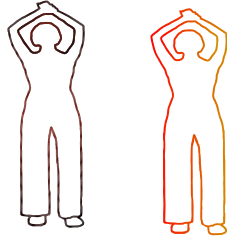


## **Kompakt- und Kennlernkurs**

**30. März bis 11. April 26**



### **Fitness & Aikido**



*Lange nichts mehr gemacht?*

*Fitness aufbauen  
Sport der Sinn macht  
strukturiertes System  
Zusammenspiel von Körper Geist & Bewegung  
Selbstverteidigung*

*Montag, 30. März, 18:00-19:00  
Nähe Bahnhof Klotzsche, im Freien\*  
→ Fitness & Aikidoelemente*

*Samstag, 04. April, 10:30-12:00  
Turnhalle Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden  
→ Aikido*

*Montag, 07. April, 18:00-19:00  
Nähe Bahnhof Klotzsche, im Freien\*  
→ Fitness & Aikidoelemente*

*Freitag, 10. April, 16:00-17:30  
Turnhalle Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden  
→ Aikido*

*Samstag, 11. April, 10:30-12:00  
Turnhalle Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden  
→ Aikido*

*Training in einer kleinen Gruppe, Kinder können ab einem Alter von 8 Jahren in Begleitung eines Elternteils an diesem Kurs teilnehmen. Training im Freien findet auch bei Regenwetter statt.*

*Anmeldung und per Telefon bis spätestens Sa, 28. März, 20 Uhr  
Bezahlung bei Kursbeginn: Erwachsene 25 € | Kinder & Jugend 20 €  
Bezahlung im Vorraus bis Anmeldeschluss: Erwachsene 20 € | Kinder & Jugend 15 €*

*[www.aikido-bewegungsraum.de](http://www.aikido-bewegungsraum.de)*

## Häufige Fragen zum Kurs

### **Welche Voraussetzungen sollte man mitbringen?**

Eine normale körperliche Konstitution ist vollkommen ausreichend. Selbstverständlich können auch Personen teilnehmen, welche sich noch nicht fit fühlen, weil diese zum Beispiel lange Zeit keinen Sport mehr gemacht haben.

### **Welche Utensilien/ Bekleidung werden benötigt?**

Turnhosen (wenn möglich solche, die über die Knie gehen) und für drinnen und den Weg von Umkleide zu den Matten Schlappen/ Hausschuhe oder ähnliches – wir trainieren auf den Budomatten barfuß und Verunreinigungen sollen so vermieden werden. Für die Trainingseinheit im Freien sind Sportschuhe notwendig (und ggf. Regenbekleidung).

### **Was passiert, wenn es bei der Kursstunde im Freien regnet?**

Da es in diesem Kurs um eine Kampfkunst/ Fitness geht, finden die Kursstunden auch statt wenn es regnet. Außerdem: es gibt kein schlechtes Wetter – lediglich unpassende Bekleidung. Also denken Sie auch an Regenbekleidung. Am einfachsten eignen sich Regencapes, die es zum Beispiel für Fahrradfahrer zu kaufen gibt. Das Training im Freien wird lediglich bei gefährlichen Witterungslagen verschoben.

### **Was unterscheidet den Aikido-Bewegungsraum von anderen Gruppen?**

Bei vielen Trainingseinheiten trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene bzw. Anfänger + Fortgeschrittene gemeinsam. Es findet differenzierter Unterricht statt. Das Training wird von einer freiberuflichen Aikidotrainerin, die ergänzend auch andere Sportkurse gibt, mit mehr als 15 Jahren Berufserfahrung geleitet.

### **Wie meldet man sich zu diesem Kurs an?**

Anmeldung per Telefon: 0170/ 6 846 445