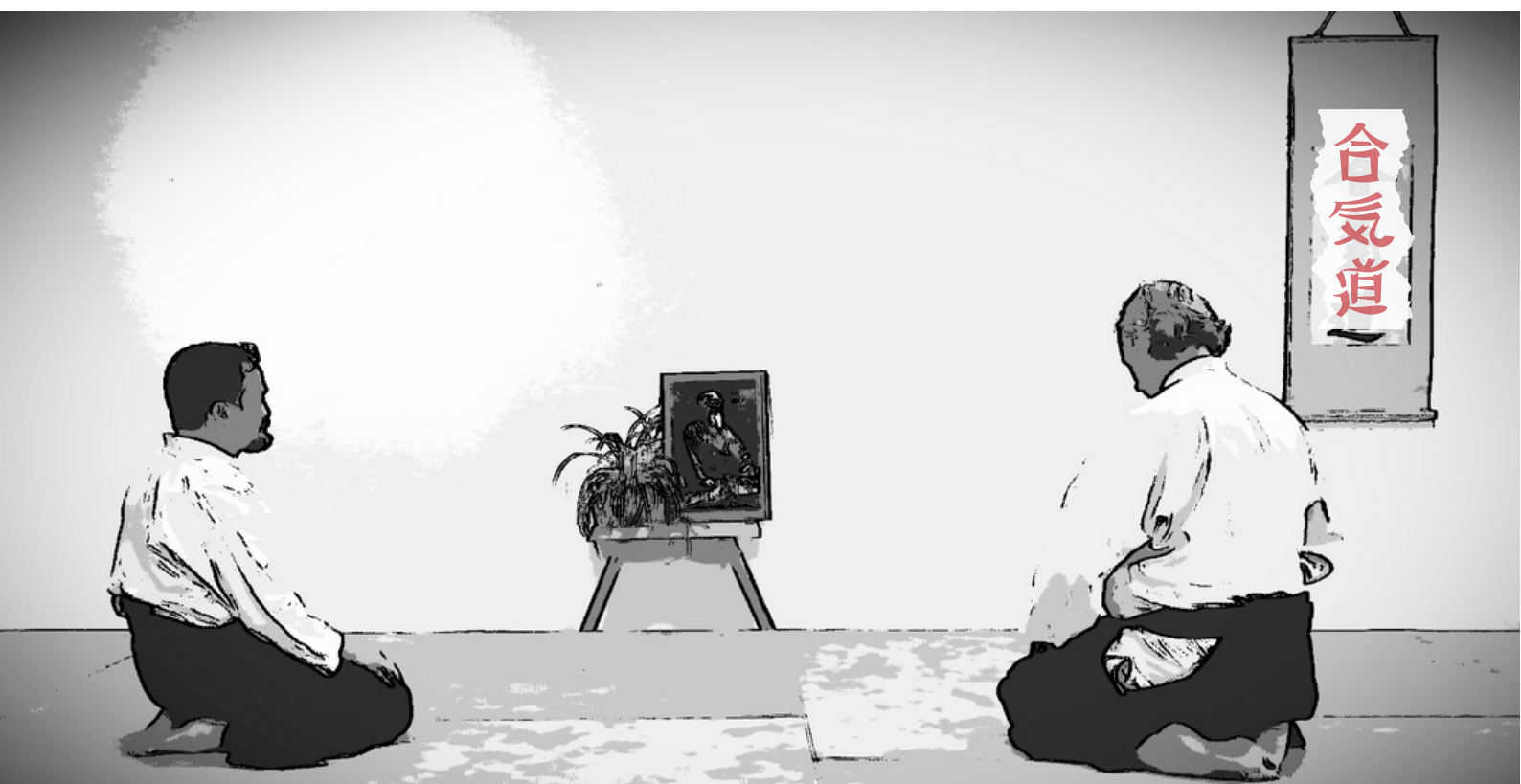




Aikido 50+ für Senioren - und Seniorinnen

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die, ob Jung oder Alt jederzeit erlernbar ist. Das Ziel von Aikido ist, das ideale menschliche Selbst zu formen, indem Körper und Geist durch ein vitales, geistiges und körperliches Training vereint werden. Ergänzt wird das Training durch Elemente aus dem Qi Gong und der Schwertmeditation nach Winfried Wagner.

- Bewegung in der Gruppe
- Verbesserung der Koordination von Körper und Geist
- Aktivierung Lebensenergie (Ki)
- Erhaltung Motorik und Stärkung der Muskulatur
- Schulung Reaktionsvermögen
- Beweglichkeit erhalten und verbessern
- Grundlagen des einfachen und verletzungsfreien Fallens erlernen.
- Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erlernen.



Trainer:

Erik Steuerer (3. Dan Aikido)

Trainingszeiten:

Mittwoch 09:30 bis 11:00 Uhr

Trainingsort:

Aikido Aikikai Bonn e.V.

Graf-Galen-Straße 1

53129 Bonn

Homepage: www.aikido-bonn.info

Anmeldung unter:

www.aikido-bonn.info

Mobil: 0151 216 87 554

合気道

