



Aikido - Markdorf

Aikido- Einstiegskurs

Aikido wurde aus den Selbstverteidigungstechniken des japanischen Mittelalters entwickelt. Fließende und geschmeidige Bewegungen lenken den „Angriff“ um oder lassen ihn ins Leere laufen. Aikido fördert nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern auch Wahrnehmungsfähigkeit und Entspannung.

Das Training beginnen wir mit einer leichten Gymnastik und Dehnübungen. Eine kurze Meditation bildet den Übergang zum eigentlichen Aikido-Training. Wir trainieren barfuß auf Judo-Matten und lernen dabei erste Techniken kennen. Das Ganze findet in einer entspannten Atmosphäre und bequemer Kleidung statt.

Aikido kennt keine Wettkämpfe, so dass es für jedermann/-frau geeignet ist. Voraussetzung sind lediglich Freude an der Bewegung und Offenheit für neue Erfahrungen.

Termin:

5 x am Freitag, 17.00 – 18.45 Uhr,

10.11. – 8.12.2017

Ort: Gymnastikraum im Wirthshof

(Wegbeschreibung siehe unter www.aikido-markdorf.de, Dojo)

Anmeldung über VHS-Bodenseekreis