



# Kompaktkurs „Aikido zum Kennenlernen“

**Beginn:** Ab dem 31. Januar 2018  
**Wann:** 4 x jeweils mittwochs  
**Uhrzeit:** 18:30 – 20:00 Uhr  
**Kursleiter:** Stefan Leiendecker, 6. Dan Aikido

Aikido ist eine sanfte Selbstverteidigungskunst und eine aktive Form der Entspannung und der Ruhe. So ist Aikido in einem oftmals hektischen Alltag für viele Menschen ein optimaler Ausgleich.

Der neue Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die diesen Ausgleich für sich suchen, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren oder die einfach Freude an Bewegung ohne jeden Wettbewerbsdruck haben.

Neben einer kurzen Einführung in die Geschichte des Aikidos haben Sie viel Gelegenheit Aikido praktisch zu erfahren.

Vielleicht gelingt es uns sogar, Sie für „mehr“ Aikido zu begeistern.

Es genügt bequeme Kleidung und die Lust sich auf neue Bewegungsformen einzulassen.

**Kursgebühr: Nichtmitglieder 20,00 € = 4 Einheiten  
Für AdH-Mitglieder kostenlos**

## Info:

Yuushinkan Dojo  
www.aikido-weidenau.de  
Email: aikidoweidenau@gmail.com  
Tel: 0151-54426770  
Jahnhalle AdH  
Köhlerweg 20  
57076 Siegen

