

Kursleitung:

Isabel betreibt seit ihrem 14. Lebensjahr Aikido und ist Trägerin des 2.Dan.



„Ich freue mich auf viele spannende Trainingsstunden und neue Aikido-Begeisterte.“

Informationen im Überblick:

Kursbeginn: 8. Februar 2012

Kursdauer: 6 Trainingseinheiten

Zeit: Mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr

Trainingsort: Sportlerheim
im Waldstadion Mörfelden
(B 486 Richtung Rüsselsheim)

Kursgebühr: 15 €/Teilnehmer
(für SKV-Mitglieder ist die Teilnahme frei)

Anmeldung und weitere Infos: Isabel Scheiding
0151-56325622

Infos: is@aikido-moerfelden.de

Internet: www.aikido-moerfelden.de

Anfängerkurs ab 8. Februar 2012
für Erwachsene

AIKIDO

Japanische
Selbstverteidigung

für alle von 8 bis 80





SKV Mörfelden 1879 e.V.



Wußten Sie schon?

AIKIDO ist ein traditioneller japanischer Selbstverteidigungssport. Er zeigt einen Weg Konflikte ohne Konfrontation zu lösen.

AIKIDO ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Die koordinierte Ausführung der AIKIDO-Techniken ermöglicht es, auch einen körperlich überlegenen Angreifer unter Kontrolle zu halten.

AIKIDO ist ein gesundheitsorientierter Selbstverteidigungssport, der alle Organe inklusive des Herz-Kreislauf-Systems trainiert und die seelische Ausgeglichenheit fördert.

合気道

Wer sind wir?

Wir Aikidoka in der **SKV Mörfelden** sind eine Gruppe von Männern und Frauen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren.



Wir treffen uns zweimal pro Woche, immer Montags und Mittwochs zum Training. Unsere Trainer sind erfahrene Aikidoka, mit Meistergraden vom 1. bis zum 6.Dan (schwarzer Gürtel).

Wer Lust hat sich seinem Alter und seiner Kondition entsprechend zu bewegen, erlernt in unserem Anfängerkurs die Grundlagen des AIKIDO. Wir fangen mit einfachen Fallübungen an und führen weiter bis zu effektiven Wurf- und Hebeltechniken.

Zum Mitmachen genügt zunächst ein Jogging-Anzug.