



Aikido – eine ganzheitliche Kampfkunst für Körper, Geist und Herz

## Beweglichkeit und Koordination schulen und mehr Aufmerksamkeit und Konzentration finden



Entscheide dich für einen Einführungskurs in **Aikido** und erfahre mehr über diese einzigartige Kampfkunst.



Du hast Spass an der Bewegung und möchtest durch dein künftiges Hobby mehr Selbstsicherheit, eine gute Körperhaltung und eine schöne Ausstrahlung gewinnen? Und nebenbei dich besser und länger konzentrieren können, beweglicher werden und deine Körperkoordination verbessern? Dann bist Du im Aikido am richtigen Ort.



Besuche einen Einführungskurs (6 Abende) in Aikido und erhalte einen ersten Eindruck dieser Kampfkunst. Du übst die Aikido-Rolle und lernst die ersten Techniken mit abwechselnden TrainingspartnerInnen. Aikido ist eine Kampfkunst die mit Partnern statt Gegnern übt und wettbewerbsfrei ist. Dabei werden Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und vieles mehr geschult.

Geniesse die einzigartige Atmosphäre in unserem Trainingslokal. Nach dem Einführungskurs kannst du aus drei Wochentagen für die individuelle Fortsetzung deines Trainings auswählen, damit du dein neues Hobby und die Schule unter einen Hut bringst.



### Der nächste Einführungskurs:

**Kinder ab Jahrgang 2010**

Ab **Mittwoch, 22.08.2018**

17.45 – 18.45 Uhr

6 Mal (bis zu den Herbstferien)

Trainingslokal: Allmendstr. 11, Sursee

Fr. 50.- ganzer Kurs

Bitte am ersten Kurstag bar bezahlen

**Kinder Jahrgang 2013 – 2011**

Laufender Einstieg möglich.

Jeweils **Dienstag**, 17.45 – 18.45 Uhr

合氣道

**Anmeldung** bei Beat Schär:

efk@aikido-sursee.ch

041 921 85 57



Beat Schär, 1. Kyu

Koordinator

Einführungskurse

Kinder



[www.aikido-sursee.ch](http://www.aikido-sursee.ch)

