



## Aikido Sursee – Einführungskurs

Aikido – Beweglichkeit und Koordination schulen; Aufmerksamkeit und Konzentration finden – egal in welchem Alter



Sie möchten sich regelmässig bewegen und brauchen Flexibilität bei den Wochentagen? Sie haben dennoch keine Lust auf Fitnesscenter? Ihnen macht es Spass Sport in der Gruppe zu trainieren? Bewegung ist ihnen wichtiger als Leistung? Dann sind Sie im Aikido Sursee am richtigen Ort.

Besuchen Sie doch unseren Einführungskurs (6 Abende) und machen sich selbst ein Bild. Bereits in den ersten Stunden üben Sie die Aikido-Rolle und lernen die ersten Techniken mit abwechselnden TrainingspartnerInnen und erfahrenen Aikidokas. Aikido ist zwar eine Kampfkunst, jedoch gibt es keine Wettkämpfe. Man übt mit Partnern statt Gegnern. Dabei werden unter anderem Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit geschult.




Nach dem Einführungskurs können Sie selbst entscheiden, an welchen Tagen in der Woche Sie gerne trainieren möchten – es stehen Ihnen drei Trainings zur Auswahl.

---

### Der nächste Einführungskurs

- **für Jugendliche (ab 16 Jahren), Studenten und Erwachsene**  
Start 6. November 2018, 19.00-20.30 Uhr (6x dienstags bis 11. Dezember 2018)

---

Trainingslokal	Allmendstr. 11, Sursee
Kosten (Bitte am ersten Kurstag bar bezahlen)	Jugendliche/Studenten Fr. 60.- ganzer Kurs Erwachsene Fr. 90.- ganzer Kurs
Kleidung	Sporthose und T-Shirt
Anmeldung	 Beat Schär (1. Kyu), Koordinator Einführungskurse efk@aikido-sursee.ch 041 921 85 57

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

