



## Aikido Kids Sursee – Einführungskurs

Aikido – Beweglichkeit und Koordination schulen; Aufmerksamkeit und Konzentration finden



Du möchtest beweglicher und selbstsicherer werden? Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern? Es macht dir Spass in einer Gruppe zu üben und sich gemeinsam zu bewegen? Dann bist Du im Aikido Sursee am richtigen Ort.

Besuch doch unseren Einführungskurs (5 Abende) und mach dir selbst ein Bild. Bereits in den ersten Stunden übst du die Aikido-Rolle und lernst die ersten Techniken mit abwechselnden TrainingspartnerInnen. 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 kannst du selbst entscheiden, an welchem Tag in der Woche du gerne trainieren möchtest – es stehen dir vier Trainings zur Auswahl. So kannst du dein neues Hobby und Schule leicht unter einen Hut bringen.

---

### Der nächste Einführungskurs

- **für Kinder ab 5 Jahren** (Jahrgänge 2017-2019)  
Start jederzeit möglich, jeweils dienstags von 17.45-18.45 Uhr
- **für Kinder ab 8 Jahren** (ab Jahrgang 2016)  
Start: 28. August 2024, **18.00-19.00 Uhr** (5x mittwochs)

---

Trainingslokal	Allmendstrasse 11, Sursee, 2. Stock links
Kosten	Fr. 50.- ganzer Kurs (Bitte am ersten Kurstag bar bezahlen)
Kleidung	Lange Sporthose und T-Shirt
Anmeldung	efk@aikido-sursee.ch

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