



Ki & Aikido Hamburg

Training für Körper und Geist
im Schanzenviertel

Aikido ist eine feine, japanische Bewegungskunst, mit deren Hilfe man Angriffe leicht und kollisionsfrei neutralisieren kann, ohne den Partner zu verletzen. Es gibt keinen Wettkampf und kein Kräftemessen, die Trainingsatmosphäre ist freundlich, konzentriert und unterstützend.

Nächster Einführungskurs 2019
Start: 10. Oktober
8 x Do. von 19.15 - 20.45 Uhr

Shindou bringt Körper und Geist durch Meditation und Atemübungen in Einklang. Aikinetik vermittelt anhand von einfachen Bewegungsfolgen und entschleunigten Stock- und Schwert-Formen eine neue, lebendig-entspannte Bewegungskultur, die auch im Alltag jederzeit einsetzbar ist.

Trainingsleitung



Denise
Commandeur



Andrea
Hagedorn



Nikolas
Herrmann

Termine

Montag

18.00 - 19.00 Lehrertraining

19.00 - 20.00 Ki-Training

20.00 - 21.30 Aikido

Donnerstag

19.15 - 20.45 Aikido Basis / Einführung*

20.45 - 21.45 Aikido

* Ein Probetraining ist kostenfrei
und jederzeit möglich.

Trainingsort/Dojo

SC Sternschanze, 1. Stock

Sternschanze 9, 20357 Hamburg

(gegenüber der S-Bahn Sternschanze)

Kosten

Einführungskurs: 8 Termine

60,- / 45,- Euro erm.

Monatsbeitrag: 48,- / 30,- Euro erm.

Kontakt und Anmeldung

dojo@aikidohamburg.de

Tel.: 0163 / 244 23 22

www.ki-aikido-hamburg.de

