

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 Kräfteressen, die Trainingsatmosphäre ist freundlich, konzentriert und unterstützend.

AIKIDO-EINFÜHRUNGSKURSE 2020
Start: 6. Februar, 7. Mai, 15. Oktober
8 x Do. von 19.15 - 20.45 Uhr

NEU Ki-Training mit Stock und Schwert
vermittelt anhand von entschleunigten Holz-
waffen-Katas (Übungsformen) eine neue,
lebendig-entspannte Bewegungskultur.
Dieses Training ist auch für etwas ältere
oder „eingerostete“ TeilnehmerInnen gut
geeignet:-), ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Trainingsleitung



Denise
Commandeur



Andrea
Hagedorn



Nikolas
Herrmann

Termine

Montag

- 18.30 - 19.30 Ki-Training mit Stock & Schwert*
19.30 - 20.30 Aikido
20.30 - 21.30 Aikido FG

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,- erm.
Monatsbeitrag: € 48,- / 30,- erm.
Ki-Training mit Stock & Schwert € 28,- / 20,- erm.

Kontakt und Anmeldung

dojo@ki-aikido-hamburg.de
Tel.: 0163 / 244 23 22
www.ki-aikido-hamburg.de

