

# 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 Kräftermessen, die Trainingsatmosphäre ist freundlich, konzentriert und unterstützend.

AIKIDO-EINFÜHRUNGSKURS 2021

Start: 16. September

8 x Do. von 19.15 - 20.45 Uhr

## **NEU Aikinetik mit Stock und Schwert**

vermittelt anhand von entschleunigten Holzwaffen-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 Aikinetik mit Stock & Schwert\*  
19.30 - 21.00 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,- erm.  
Monatsbeitrag: € 48,- / 30,- erm.  
Ki-Training mit Stock & Schwert € 50,- / 38,- erm.

## Kontakt und Anmeldung

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

