



## Aikido – Einstiegskurs (September - Oktober 2024)

Aikido ist eine **moderne Verteidigungs-, Bewegungs- und Budokunst** mit alten Wurzeln. Es fördert die Konzentration, das Reaktionsvermögen und die Beweglichkeit.

An **vier Sonntagvormittagen** vermitteln wir einen Einblick in die Grundlagen des Aikido. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, besondere Anforderungen an die Fitness gibt es nicht. Trainiert wird barfuß und für den Anfang reicht bequeme Sportkleidung (z.B. T-Shirt, Jogginghose). Eine Teilnahme an allen vier Sonntagen wird empfohlen. Der Unterricht kann bei Bedarf **auf Deutsch und Englisch** stattfinden. Willkommen sind alle **ab 14 Jahren**.

Der Kurs wird von **Kathrin Tietze (2.Kyu)** geleitet. Unterstützt wird sie jeweils von unterschiedlichen, erfahrenen Aikidoka des Dojos. Kathrin legt bei diesem Kurs Wert auf eine gute Balance aus Spaß an der gemeinsamen Bewegung und dem Erlernen von Grundlagen in Bezug auf Strukturen und Philosophie des Aikido.

### Zeiten

Jeweils Sonntag,	15.09.2024	11:00 – 12:00 Uhr
	22.09.2024	11:00 – 12:00 Uhr
	06.10.2024	11:00 – 12:00 Uhr
	13.10.2024	11:00 – 12:00 Uhr

### Ort

Aikidojo, Weberstraße 57-59, 28203 Bremen

### Kosten

Gesamter Kurs                      30,- Euro

Zur Anmeldung und bei eventuellen Fragen:  
[info@aikidojo-bremen.de](mailto:info@aikidojo-bremen.de)

