

Das innovative  
Weihnachtsgeschenk  
Schauen Sie vorbei oder rufen Sie an!

# Anfängerkurs 2019

## Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.

Die Fachleute für Aikido in Lünen und Umgebung

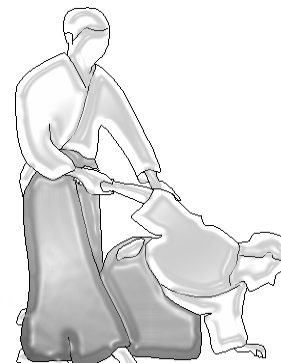
**N**ichts ist unmöglich! Dieses Motto hebt keine physikalischen Grenzen auf. Viele Menschen erleben im Aikido aber ganz erstaunliche Entwicklungen, die sie sich vorher nie zugetraut hätten.

Lernen Sie das japanische **Aikido** kennen, das seine Wurzeln in den jahrhundertealten Kampfkünsten der Samurai hat.

Schritt für Schritt werden Bewegungsformen, die Fallschule und die ersten Techniken dieser faszinierenden Kampfkunst gelehrt.

Der Kurs richtet sich auch an Personen, die längere Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und wieder eine Möglichkeit suchen, mit Gleichgesinnten auf „sanfte Art“ in Bewegung zu kommen.

Teilnehmer benötigen nur bequeme Kleidung, wie z.B. Jogginghose, T-Shirt od. Sweat-Shirt, sowie Badelatschen (od. Flip-Flops, ...).



**Wo:** Sporthalle Viktoriaschule, Augustastr. 1 in 44534 Lünen

**Kursdauer:** 09.01 – 06.02.2019 (5 x 1,5 h), **Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Kosten:** 20,00 €

**Wer:** Männer & Frauen (ab 15 Jahre)

Weitere Informationen unter

**☎ 0176 – 666 39 385 (ab 16.00 Uhr)**

**[www.aikido-luenen.de](http://www.aikido-luenen.de)**

### Aikido bietet...

- einen Sport, bei dem man seine Grenzen austesten kann
- Sicherheit und Selbstwertgefühl
- gemischte Trainingsgruppen, Männer & Frauen, Jung & Alt
- erfahrene und qualifizierte Trainer
- realistische, wettkampffreie Trainingssituationen
- kein Leistungsprinzip
- Freude an natürlichen, ästhetischen Bewegungen
- ein äußerst wirksames und elegantes Selbstverteidigungssystem

