

AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

Samstag-Intensivtraining

Gleichgewicht & Orientierung – Wir werden uns mit dem Gleichgewicht von Uke und Tori auseinandersetzen, sowie der Orientierung von Tori vor, während und nach den Techniken.

Beide Themenpunkte haben Einfluss auf unser ganzes Leben, wir werden diese beleuchten und mit verschiedenen Übungen und Techniken testen und verbessern.

Wann: Samstag, 25. März 2023 von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Wo: Germanenstrasse 10, 4313 Möhlin (3.OG)

Kosten: CHF 40.--
(kostenlos für Mitglieder von Aikido Fricktal & Aikido Mittelland)

Teilnahme: Für alle, unabhängig vom Grad

Anmeldung: erwünscht: info@aikido-fricktal.ch

Leitung: Marcel Zanyi, 4. Dan Aikido

Weiteres: Neben ein bisschen Theorie gibt es auch Übungen mit dem Jo.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme...

