

# AIKIDO

## Einführungskurs Erwachsene



**AI...**  
Harmonie, Liebe

**KI...**  
(Lebens-) Energie

**DO...**  
Weg

**Aikido – Die Kampfkunst der Samurai** – eine der jüngsten japanischen Kampfkünste, ist eine gewaltfreie Budo-Disziplin, die sich sehr effiziente Verteidigungstechniken zur Grundlage macht. Eine Kampfkunst, die sowohl den Verteidiger schützt als auch die Integrität des Angreifers bewahren kann.

Aikido ist besonders auch geeignet für Frauen und für Menschen, die nicht über große Körperkräfte verfügen.

**Wann:** Di, 17. September bis Di, 8. Oktober 2019 von 19.45h bis 21.00h  
Fr, 20. September bis Fr, 11. Oktober 2019 von 19.45h bis 21.00h

**Wo:** Germanenstrasse 10, 4313 Möhlin (3.OG)  
(im selben Gebäude wie das Bronx Gym und das No Limit Pub)

**Alter:** Zwischen 15 und 65 Jahren

**Kleidung:** Trainer, T-Shirt. Barfuss auf den Matten

**Kosten:** CHF 100.-- für den gesamten Kurs (zahlbar am 1. Kursabend)

**Anmeldung:** per Mail ( [info@aikido-fricktal.ch](mailto:info@aikido-fricktal.ch) )  
oder vor Ort für Kurzenschlossene

**Kursleitung:** Andy Raudies, 5. Dan Aikido  
Marcel Zanyi, 4. Dan Aikido

**Kontakt:** Telefon 079 658 17 09 (Andy)  
Telefon 076 372 88 44 (Marcel)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch...