

# AIKIDO

Die Kampfkunst der Samurai

## Einführungskurs Erwachsene

**Aikido – Die Kampfkunst der Samurai** – eine der jüngsten japanischen Kampfkünste, ist eine gewaltfreie Budo-Disziplin, die sich sehr effiziente Verteidigungstechniken zur Grundlage macht. Entstanden aus den Techniken der Samurai wird Aikido geübt mit blossen Händen aber auch mit den traditionellen Waffen, dem Jo (Stock), dem Bokken (Schwert) und dem Tanto (Messer).

Trauen Sie sich, kommen Sie vorbei und versuchen es selbst. Wir freuen uns, auf Sie.



**Wann:** Montag, 22. April bis Montag, 27. Mai 2024 von 19.30h bis 21.00h  
Mittwoch, 24. April bis Mittwoch, 22. Mai 2024 von 19.30h bis 21.00h  
5 Wochen immer Montag und/oder Mittwoch am Abend  
Pfungstmontag – kein Training

**Wo:** Aikido-Mittelland, Hauptstrasse 9, 5024 Küttigen  
(ehemalige Post Küttigen)

**Alter:** Ab 14 Jahren

**Kleidung:** Do-Gi oder Trainer (lange Hose), T-Shirt. Barfuss auf den Matten

**Kosten:** CHF 120.-- für den gesamten Kurs (zahlbar am 1. Kursabend)  
(bis 18 Jahre ½ Preis)

**Anmeldung:** per Mail ([info@aikido-mittelland.ch](mailto:info@aikido-mittelland.ch)), Webseite ([www.aikido-mittelland.ch](http://www.aikido-mittelland.ch))  
oder vor Ort für Kurzentschlossene

**Kursleitung** Andy Raudies, 6. Dan Aikido; Katja Taureg, 2. Dan Aikido

**Kontakt:** Telefon 062 544 97 94 oder 079 658 17 09

**Haben Sie Fragen? Kommen Sie vorbei oder schreiben Sie uns.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch...**