

AIKIDO

JETZT NEU

in der Sportschule Harz
Thale, Bleicheplatz

ab 20. September 2011

合気道

www.sportschule-harz.de

Sport und Fitness Hubert UG

Bleicheplatz 1 • 06502 Thale

Tel.: 0 39 47 - 49 40 26

oder 0172 - 64 95 027

www.sportschule-harz.de

AIKIDO

ist eine alte japanische Kampfkunst, die vollkommen defensiv ist und ohne Leistungsdruck, Wettkampf und Prüfung auskommt. Also perfekt geeignet für Jugendliche und Erwachsene – ob Frau oder Mann, alt oder jung –, die mehr Bewegung und Körperkontrolle in ihr Leben bringen möchten.

Dabei geht es aber trotzdem „zur Sache“ und die oder der Übende wird gefordert. Physische Kraft, Widerstandsfähigkeit, Reaktionsvermögen und Geschwindigkeit werden entwickelt oder verbessert.

Den alltäglichen Stress ausgleichen, die eigene Energie wieder auftanken und ein ganz individuelles Gespür und Maß für Bewegung, Gleichgewicht, Zeitpunkt und angemessenes Handeln neu entdecken – dafür steht das Aikido.

Zum Auftakt in der Sportschule Harz in Thale beginnen wir mit einem Einsteigerseminar am 20. September 2011 von 18.30 bis 20.00 Uhr.

Eine gute Gelegenheit, ohne Hemmungen hineinzuschnuppern.

Interesse?

Dann freuen wir uns auf Sie.

Bitte langärmelige Sportbekleidung mitbringen.

Die Teilnahme am Seminar ist kostenfrei und ab dem 14. Lebensjahr möglich.

