

# AIKIDO



**Einführungskurse 2023 je 5 x**  
Montag ab 16.Jan.:19:30 - 20:45 Uhr oder  
Donnerstag ab 26.Jan.:20:00 - 21:15 Uhr

Aikido ist eine klassische Budo-Disziplin, ein Weg geistiger und körperlicher Schulung.

Selbstverteidigung und Technik, Schulung der Wahrnehmung, Intuition und sensibler Umgang mit Atmung, Kontakt und Gleichgewicht sind wichtige Aspekte des Trainings.

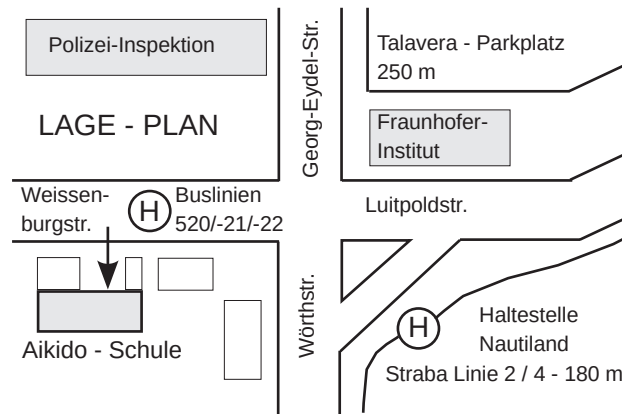
Fitness, geschmeidige Bewegung und Spontaneität entstehen aus der regelmäßigen Übung und bereichern auch den Alltag.

Natürliche Bewegung, Präsenz und Gelassenheit finden. Alle Sinne nutzen - in jedem Augenblick!

Der Kurs ist als Einstieg geeignet, um danach am regelmäßigen (langsamen) Training teilzunehmen. Gerne Teilnahme an Meditation ab 18:50 bzw. 19:20 Uhr.

Maske im Eingangsbereich und in der Umkleide. Bei eigenen Covid-Symptomen oder Erkrankungen im nahen Umfeld: nicht teilnehmen! Verpasste Termine können nachgeholt werden.

[www.aikido-zen-wuerzburg.de](http://www.aikido-zen-wuerzburg.de)  
fb aikidozendojowuerzburg



Sie benötigen bequeme Kleidung, Duschsachen, Badeschlappen für den Umkleidebereich. Das Training ist barfuß auf einer fest verlegten Matte. Es gibt keine Altersbeschränkung. Jeder Teilnehmer kann gemäss seinen eigenen Fähigkeiten / Grenzen trainieren.

Bei gesundheitlichen Problemen bitte Rücksprache. Wenn Sie weitere Information benötigen, bitte einfach melden: Tel. 0931 - 43691 oder email: [aikido-wuerzburg@web.de](mailto:aikido-wuerzburg@web.de)

Kursort: Aikido-Schule, Weissenburgstr. 3, 97082 Würzburg

Anmeldung email: [aikido-wuerzburg@web.de](mailto:aikido-wuerzburg@web.de) mit Angabe von Name, Adresse und Tel. Nr.

Kosten für einen Kurs = 5 Abende: 60,- Euro (45,- Euro ermäßigt). Die Kursgebühr bitte bis zwei

Tage vor  
Beginn  
überweisen.

Bankverbindung:  
Sparkasse  
Mainfranken  
Würzburg  
IBAN: DE307905  
00000005158837

Kursleitung:  
Doris Kiuntke,  
6. Dan Aikido

