

Selbstverteidigung mit Aikido für Kinder und Jugendliche

Du willst lernen, dich selbst zu verteidigen und gleichzeitig dein Selbstbewusstsein stärken?
Dann bist du genau richtig beim Selbstverteidigungskurs der Erhard-Aikido-Gruppe in
Zusammenarbeit mit der VHS.

Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Ziel ist es, Konflikte friedlich zu lösen und gleichzeitig wehrfähig zu bleiben. Dabei benutzt du die Kraft deines Gegners, um dich zu wehren. Deshalb ist Aikido besonders geeignet für Menschen, die nicht über besonders viel Körperkraft verfügen.

Du bist zwischen 10 und 16 Jahren? Dann melde dich gleich an bei der VHS.

Der Kurs findet an sechs Terminen ab Montag, den 28.09. von 17:15 bis 19:00 Uhr im
Werkgymnasium statt. Mitbringen musst du nur Lust zum Mitmachen und bequeme Kleidung.