

Selbstverteidigung mit Aikido

Sie wollen lernen, sich selbst zu verteidigen und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken?
Dann sind Sie genau richtig beim Selbstverteidigungskurs der Erhard-Aikido-Gruppe in
Zusammenarbeit mit der VHS.

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die auf der Idee der friedlichen und gleichzeitig wehrhaften Konfliktlösung basiert. Dabei konzentriert sich Aikido auf die Nutzung der Energie des Gegners. Deshalb ist Aikido auch geeignet für Menschen, die nicht über besonders viel Körperkraft verfügen. Aikido ist auch geeignet für Menschen aus Berufsgruppen, die immer mehr mit Gewalt konfrontiert werden, wie Rettungskräfte, Polizeibeamte, Lehrkräfte und Sicherheitsdienst-Mitarbeitende.

Sie benötigen neben Ihrer Lust zum Mitmachen nur bequeme Kleidung.

Dieser Kurs richtet sich Interessierte ab 16 Jahre. Er findet an sechs Terminen ab Montag, den 28.09. von 18:45 bis 20:30 Uhr im Werkgymnasium statt.

Anmeldungen über die VHS.