

# aikido

einführungskurs



合氣道

**aiki-kai zürich**

## **aikido einführungskurse**

**jeden mittwoch, 12:00 - 13:15 und 19:30 - 21:00, sowie donnerstags, 19:30 - 21:00**

einstieg jederzeit möglich; einfach vorbeikommen, trainingsanzug mitnehmen und mitmachen!

kosten für 3 monate, normaltarif: 170.-, ermässigt: 120.-

## **aiki-kai zürich**

hardturmstrasse 169, 8005 zürich, tel. 044 272 54 34 (mo-fr, 18-21 h), [www.aikikai-zuerich.ch](http://www.aikikai-zuerich.ch)

aikido ist eine wettkampffreie, **japanische kampfkunst**. aikido übende lösen durch **präzise bewegungen**, im **dynamischen zusammenspiel** mit dem angreifer, aggressionen auf. das üben dieser bewegungen führt zu **ausgeglichenheit** und **vertiefter körperbeherrschung**. traditionelle japanische **waffen** unterstützen und erweitern dabei die verfeinerung der **kampfkunsttechniken**.

der aiki-kai zürich, **eines der traditionsreichsten dojos der schweiz**, bietet jetzt neu **drei einführungskurse** an. auf der basis von **körperlichem wohlfinden, kräftigung** und **beweglichkeit** vermitteln wir erste schritte in unsere **faszinierende kampfkunst**.