

Zwei neue Angebote in Kavelstorf - Kinder und Erwachsene



Datum: 16.01.24

Ort: Turnhalle Kavelstorf, Kreuzweg 9

Kampfkunst AIKIDO - Neue Kurse ab Januar

In der **Turnhalle Kavelstorf, Kreuzweg 9**, bietet die Traditionelle Aikido-Schule Rostock e.V. bereits seit dem Sommer 2021 ein Aikido-Training für Grundschul Kinder an.

Ab dem 16. Januar 2024 wird das Sportangebot erweitert und es kommen zwei weitere Kurse dazu:

- Vereinstraining für 10-14-Jährige in der Zeit Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr
- ein zunächst 10-wöchiger Einsteigerkurs für Erwachsene Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr.

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Elemente aus der Samurai-Kriegskunst mit modernem Budo vereint. Es werden waffenlose Selbstverteidigungstechniken mithilfe von Einblicken in Schwert- und Lanzentechniken erlernt. Ein wichtiges Element stellt die Fallschule dar, sowie das geschickte Positionieren und Schützen des eigenen Körpers. Die Bewegungen stellen ein Ganzkörper-Ausdauertraining dar, wobei überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird.

Das neue Jugendtraining wird durch Tanja Dübel (4. Dan Aikikai) geleitet und kostet 12€/ Monat.

Der 10-wöchige Einsteigerkurs wird durch Tanja und Steve Dübel (4. Dan Aikikai) geleitet. Dieser Kurs bietet einen zugleich breiten und intensiven Überblick über die Kampfkunst Aikido. Der Unkostenbeitrag beläuft sich auf 70€.

Anmeldungen bitte per E-Mail (Betreff „Einsteigerkurs Kavelstorf“) an: info@rostock-aikido.de

Weitere Informationen zum Verein und der Kampfkunst unter: rostock-aikido.de