



Kampfsportclub Motor Jena e.V.  
lädt ein zum ersten

# Einstiegskurs

# Aikido

**Aikido** ist eine moderne, rein defensive Kampfkunst. Im Fokus unseres Trainings steht das Erlernen der Aikido-Techniken und darüber die Schulung der Körperwahrnehmung, Koordination, Gleichgewicht und die körperliche Ertüchtigung in angenehmer Trainings-Atmosphäre. Das Aikido-Training ist für Jung und Alt geeignet, Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Im Einstiegskurs gibt es einen Einblick in die Fallschule, Ausweichbewegungen, Hebel-Techniken, sowie Wurf- und Ablegetechniken.

Ab dem **25.09.2019**  
von **18:30-20:30 Uhr**  
3 Wochen, jeweils am Mittwoch

Wo **Ringerhalle Sportgymnasium Jena**  
**Wöllnitzer Straße 40**  
**07749 Jena**

合氣道



Die Teilnahme ist **kostenlos!** Eine Anmeldung ist nicht nötig. Ohne Unterbrechung geht es danach mit Vereinstraining mittwochs und freitags 18:30 - 20:30 Uhr weiter. Für den Anfang reicht einfache Sportkleidung.  
Trainingsteilnahme **ab 16 Jahren**

Mehr Informationen unter: [www.jena-ringt.de/aikido](http://www.jena-ringt.de/aikido)