



AIKIDO

Anfänger-Kurs

AIKIDO ist die **Kunst nicht zu kämpfen.**

Das Grundprinzip besteht darin, die gegnerische **Energie aufzunehmen und umzulenken.**

Nachdem man den Angreifer **mit nur wenig Kraft** aus dem Gleichgewicht gebracht hat, wird er „neutralisiert“ **anstatt „besiegt“.** Verschiedene

Verteidigungstechniken und das richtige Abrollen

werden paarweise trainiert. Wobei der **Spaß** natürlich nicht zu kurz kommt ...



Photo credit: Ric Noyle.com

Courtesy of The Aikido Ohana.org, David Hanby and Greg Socio

Beginn: 04. April 2022

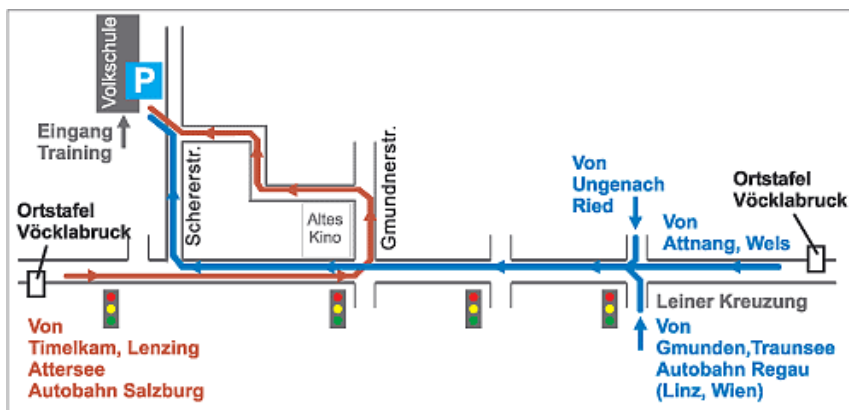
Dauer: 8 Abende

Termin: Montags, 18 - 20 Uhr

Trainer: Jörg Bachmayr (2. Dan)

Ort: Volksschule Schererstrasse
4840 Vöcklabruck

Kosten: EUR 35,-



Information und Anmeldung unter:
(ASKÖ Vöcklabruck: ZVR 007902885)

www.aikido-salzkammergut.at
joerg.bachmayr@jbachmayr.com
0676 / 75 30 615 (Jörg Bachmayr)

Ein Dojo des



AIKIKAI

Verband österreichischer Aikidoschulen

www.aikikai.at