

Anfängerkurs Aikido beim Budokan e.V. für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Zeit, die „Depression“ zu überwinden!

Beim Budokan können sich ab Montag, 07. Februar, interessierte Kinder oder Jugendliche in der japanischen Kunst des Aikido üben. Durch das eher weiche und nicht wettkampforientierte Aikido gewinnt man Stück für Stück an Selbstvertrauen, um die wirksamen Techniken in vertrauensvollem Umgang mit einem Partner zu üben. Dadurch werden nicht nur Koordination und Körperwahrnehmung, sondern auch das Immunsystem und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Das Training wird beim Budokan von erfahrenen und ausgebildeten Lehrern geleitet, welche auch selbst in Teugn als Ausbildungsstützpunkt Budolehrer aus ganz Deutschland unterrichten. Interessierte können sich unverbindlich unter nroehrl@googlemail.com oder in einem persönlichen Gespräch in der Trainingsstätte in Teugn (Ringstr. 5a) zu den Trainingszeiten oder auf der Homepage www.budokansaal.de informieren. Das Anfängertraining findet als zehnstündiger Kurs zum Preis von 30€ jeweils montags von 17:15 bis 18:30 Uhr statt und wird dann bei Interesse zu den Vereinskonditionen weitergeführt. Anschließend startet dann auch ein Anfängerkurs Aikido und Aikijitsu für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, trainiert wird hier montags und freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr. Hier gilt ein Probemonat, bevor man sich zur endgültigen Vereinsmitgliedschaft entscheiden kann. Die dann gültigen Corona-Vorschriften sind zu beachten.

