

# Jo - Bewegung und Kampfkunst mit dem Stock I Grundlagen

Mit Michael Nahrath in Bad Belzig, Shinson Hapkido  
Dojang, Wittenberger Str. 6 A



Wir erlernen ein Set an Übungen zum Training der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit mit dem Jo (gesprochen: "Dscho") in der Hand. Im Kursverlauf verbinden wir die Bewegung mit der klassischen Form (Kata) aus dem Aikido.

Im Aikido gilt das Trainieren mit "Holz" oft nur für Fortgeschrittene. Von meinem Lehrer Yoshigasaki Sensei habe ich den Ansatz übernommen, bereits mit Anfangenden mit dem Jo zu üben. So möchte ich die Vorteile dieser

Kunst (Koordination, Körpergefühl, Bewegungslehre etc.) auch für Menschen zugänglich machen, denen das reguläre Aikido-Training zuviel Körperkontakt und Hinfallen enthält.

Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Geschlechts und Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

© Foto: Michael Nahrath

**Jetzt anmelden!**



ab 13.01.2026, 10x Di  
20:00 bis 20:45 Uhr  
40,00 € / erm. 28,00 €  
Nummer F26B30205



Geschäftsstelle Bad Belzig  
Puschkinstraße 13 • 033841 45430  
[info@kvhs-pm.de](mailto:info@kvhs-pm.de) • [www.kvhs-pm.de](http://www.kvhs-pm.de)