

Ki-Aikido I Grundlagen

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



Wir erlernen einen festen Ablauf von Bewegungsübungen für den ganzen Körper (Kenko-Taiso, 5-Minuten-Gymnastik), sicheres Fallen und Rollen, einige weitere Übungen zur

Einheit von Geist und Körper und daraus abgeleitet erste grundlegende Aikido-Formen mit einem Gegenüber. Wir üben anhand stilisierter Selbstverteidigungs-Situationen. Dabei schulen wir unsere Koordination und Beweglichkeit und lernen diese Qualität in den Alltag mitzunehmen. Im Aikido gibt es keinen sportlichen Wettkampf. Wir üben gemeinschaftlich, ohne Konkurrenz und Leistungsdruck.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Geschlechts und Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (aber willkommen). © Foto: Michael Nahrath

Jetzt anmelden!



ab 13.01.2026, 10x Di
18:15 bis 19:45 Uhr
80,00 € / erm. 56,00 €
Nummer F26B30228