



MTV Braunschweig
Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847e.V.

Die Aikidogruppe des MTV lädt ein zum

SHIZENTAIDO

Lehrgang mit Meister

Kenji Hayashi

Datum: Samstag, 26.01.2019 **16.00 - 18.30** Uhr
Sonntag, 27.01.2019 **10.15 - 12.45** Uhr

Ort: Dojo Sportpark Rote Wiese 9, 38124 Braunschweig

Kosten: **25,- € / 15,- €**
Ermäßigt (Schüler, Studenten): **13,- € / 8,- €**
(beide Tage / pro Tag)

Info: Jens Kux, 0157-38459770, info@aikido-braunschweig.de

Der Lehrgang ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Shizen-Taido – der natürliche Weg ist eine Selbstverteidigungskunst, die auf Aikido basiert und die traditionelle japanische Budokünste mit Atemtechniken und gesundheitsfördernden Techniken vereint. Sie bezwecken auch, mit Hilfe des Partners die Kontrolle über sich selbst und den eigenen Körper und die Körperhaltung zu erlangen. Eine gute Kontrollfähigkeit bewirkt, dass man sich selbst und auch den Partner beim Training nicht verletzt und freundschaftlich und mit Freude zusammen übt.

Weitere Infos zu SHIZENTAIDO: www.taido-hannover.de