

# VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V.

## Aikido und Selbstverteidigung für Kids ab 10 Jahren

Aikido ist ein sehr ausgewogenes System aus Bewegungsschulung, Konzentrationsübungen, Meditation, Stretching, Persönlichkeitsentwicklung, und Verteidigung gegen Angreifer mit und ohne Waffen. Ihr lernt sicher fallen, dem Angriff auszuweichen, in allen Situationen Ruhe zu bewahren, immer respektvoll mit dem Gegenüber umzugehen und friedlich und angemessen auf ernsthafte Bedrohungen zu reagieren.

Wir trainieren barfuß im weißen Judo-Anzug. Bitte ein Handtuch und Badeschlappen mitbringen. Anfänger können auch in Sportsachen trainieren. Teilnehmen könnt ihr ab 10 Jahre.

**Schnupperkurs (4 Einheiten) ab 28.01.2017 Samstags 10– 11:00 Uhr**  
(Bei Interesse wird der Kurs auch fortgeführt)

**Grundschulturnhalle Bad Münster am Stein (Ringstraße)**

**Kursgebühr: Für Mitglieder des VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V. sind die Kurse im Jahresbeitrag inbegriffen.**

**Nichtmitglieder zahlen 10,- € / Kurs**

**Infos und Anmeldung:**

**Michael Stellpflug:**  
Nidan Aikikai Japan

**[michael@stellpflug.de](mailto:michael@stellpflug.de)**