

Fit im Park



mit
TAKEMUSU
AIKIDO
BOCHUM E.V.

Aikido ist eine defensive japanische Kampfkunst. Wir üben sowohl den waffenlosen Kampf mit Hebel- und Wurftechniken, als auch den Umgang mit Schwert (Holz) und Stock. Das Besondere ist, dass die Techniken keine körperliche Stärke voraussetzen und für Menschen jeden Alters geeignet sind.

Bei „Aikido im Park“ zeigen wir einfache, aber effektive Grundtechniken mit und ohne Stock, für die Ihr keine Vorkenntnisse braucht. Kommt einfach vorbei, wir freuen uns auf euch.

10. Juli - 01. August 2024

mittwochs und donnerstags
von 19.30 bis 21.00 Uhr

an der Minigolfanlage im
Volkspark Langendreer

Die Teilnahme ist kostenfrei
und ab 18 Jahren

www.aikidobochum.de