

**Jetzt neuer Anfängerkurs!**  
**Ab 4. November 2021**  
**Donnerstags, 19 Uhr**



# AIKIDO

## AIKIDO

Aikido ist eine japanische Kampfkunst und effektive Selbstverteidigungssportart. Wir trainieren Wurf- und Haltetechniken ebenso wie den Umgang mit Schwert und Stock. Ziel ist es, die Energie des Angreifers für sich zu nutzen und gegen ihn umzuleiten.

## TRAINIEREN

Wir bieten abwechslungsreiche, zielorientierte und inspirierende Trainingseinheiten. Unabhängig von Stärke, Alter und Geschlecht werden Koordination, Beweglichkeit, Kondition und Kraft individuell gesteigert. Neben der körperlichen Fitness kommt auch das Mentale nicht zu kurz. Bereits nach kurzer Zeit findest Du zu neuer Präsenz, Intuition, Entschlossenheit und Gelassenheit. Dies alles kommt Dir auch im Alltag zugute.

## BEGINNEN

An mehreren Abenden in der Woche kannst Du bei uns in kleinen, intensiven Gruppen in zentraler Lage effizient und nachhaltig trainieren. Unsere kompetenten Trainer geben gerne ihr zertifiziertes Fachwissen an Dich weiter und schaffen Trainingserlebnisse die genau auf Dich zugeschnitten sind. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Gerne kann auch Dein Partner, Freund oder Bekannter mittrainieren.

## KONTAKT

Robert Hiemer  
4. Dan Aikido, 5. Dan Karate, 2. Dan Iaido  
Tel 01 60 . 1 70 99 27 · [www.nuernberg-aikido.de](http://www.nuernberg-aikido.de)  
[www.facebook.com/nuernbergaikido](https://www.facebook.com/nuernbergaikido)  
Training im Dojo des Karate Sportclub Nürnberg e.V.  
Pillenreuther Straße 46 · 90459 Nürnberg

**STÄNDIG NEUE ANFÄNGERKURSE**  
**KLEINE LERNGRUPPEN**  
**KOSTENLOSES PROBETRAINING**  
**ZENTRALE LAGE**  
**GÜNSTIGE BEITRÄGE**