



Aikido-Training für 40+



Das Aikido-Projekt **40+** ist ein speziell angepasstes Trainingsprogramm für den Wiedereinstieg im Sport.

Ganz gleich ob Sie früher aktiv Fußball gespielt haben, regelmäßig beim Turnen waren oder sich mit Schwimmen fit hielten, das Aikido-Trainingsprogramm **40+** ist der richtig Einstieg, nach einer längeren Sportpause.

Durch regelmäßiges Aikidotraining steigern Sie Ihre Ausdauer und Ihre Fitness. Sie fördern so Ihre Koordination und Geschicklichkeit, werden geschmeidiger, gelenkiger und erhalten zudem die Fähigkeit sich angemessen zu verteidigen. Das erhöht die Selbstsicherheit und schafft ein bewußtes, selbstbestimmtes Auftreten.

Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie uns kennen!

Auf unserer **Aikido-Präsentation** am Sonntag, den 09. April erläutern wir Ihnen die Grundlagen zu Aikido **40+** und zeigen Ihnen, wie wir Aikido praktizieren und am Samstag, den 15. April besteht die Möglichkeit bei einem Schnuppertraining im Rahmen des „**Training bei offener Tür**“ Aikido **40+** zu erfahren.

Nutzen Sie die Gelegenheiten für Ihre Fragen und verschaffen Sie sich einen persönlichen Eindruck.

Anmeldung bitte per eMail unter aikido@tsv-luetzelburg.de

Aikido-Präsentation:

Aikido-Schnuppertraining:

Sonntag, den 09. April von 10:30 bis ca. 11:30 Uhr

Samstag, den 15. April von 10:00 bis ca. 11:00 Uhr

(Getrennte Umkleiden und Duschen vorhanden. Für das Training lockere Sportkleidung mit langen Armen und Beinen mitnehmen.)

Veranstaltungsort:

Theaterheim des TSV-Lützelburg

Für Rückfragen stehen wir gerne unter 0171/4530870 zur Verfügung.