



# TENCHIKAN

AIKIDO SCHULE

## Neuer Basiskurs

### Verein Aikidoschule **Tenchi Kan** Solothurn

Lernen Sie die friedliche Kunst des kampflösen Kampfes kennen.



Aikido ist anders: Anstelle von Kraft und Aggressivität werden im Aikido Gelassenheit, Sensibilität und Koordinationsvermögen geschult. Statt um Konkurrenz geht es im Aikido um ein ‚Miteinander‘. Aikido modelliert nonkompetitiven Erfolg in Konfliktsituationen und im Alltag.

**Dauer:** 8. September - 6. Oktober 2021 (5x)

**Zeit:** jeweils Donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

**Kosten:** CHF 200.- bei Kursbeginn oder auf PostFinance IBAN CH29 0900 0000 6049 8678 1

**Mitbringen:** T-Shirt und Trainerhosen

**Anmeldung / Fragen:**

Susanne Ernst, 4. Dan, 078 638 27 70

Helen Aerni, 2.Dan, 079 290 13 68

[info@tenchikan.ch](mailto:info@tenchikan.ch)

[www.tenchikan.ch](http://www.tenchikan.ch)

Ob gross oder klein, alt oder jung (ab 14 Jahren) - Aikido kann von allen geübt werden.

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen: richtiges Fallen und Rollen sowie Basistechniken und Bewegungsprinzipien auf gepolsterten Bodenmatten. Es ist möglich während der Zeit im Basiskurs ohne weitere Kosten auch im regulären Training mit zu machen.

Aikidoschule Tenchi Kan | Bielstrasse 158, Hintereingang | 4500 Solothurn  
Für weitere Informationen: [www.tenchikan.ch](http://www.tenchikan.ch)