



"Innere Stärke durch
Selbstverteidigung "
Ü40 Einstiegskurs
für Anfängerinnen
und Anfänger.

Ab Sonntag, den 25.09.2022 - 14 Uhr

In der modernen Kampf- und Selbstverteidigungskunst 'Jido' können die TeilnehmerInnen mit ihrem eigenen Tempo lernen, für etwas zu kämpfen, anstatt "dagegen" zu sein. Im Laufe des Kurses kann man Widerstände auflösen. Durch das Jido Training nimmt man eine innere Haltung ein, die Lebendigkeit weckt, wodurch echte Präsenz automatisch in den Alltag fließen kann.

Ein toller Kurs, für alle die Kampfkunst in einer anderen Art der körperlichen Ertüchtigung kennenlernen möchten. Jido Techniken sind kontrollierte, gelenkschonende und fließende Bewegungen für alle jeden Alters. Mach jetzt mit beim Kräfte weiterleiten und sei dabei, beim Umlenken und Umdenken!

Kombiniere effektive Selbstverteidigung mit dem Wecken
Deiner inneren Kräfte und stärke dich selbst mit deinem eigenen Tempo.

Kursleiter ist Sensei Michael Thomanek,
8.Dan und Meister Rolf Lang 2. Dan Jiu-Jitsu
Neuer Einstiegskurs: 10x sonntags ab
Sonntag, den 25.09.2022 jeweils von 14.00-
15.30 Uhr (a´2 UStd.). Kosten: 10 Einheiten
20 UStd.: 150 Euro (Bezahlung bei Kursbeginn)

Voranmeldung bitte bis 11.09.2022
per Mail an kontakt@jido.de Jidokan e.V.
Mainzer Straße 24 50678 Köln
Telefon 0221 – 3101799
www.jidokan.de

