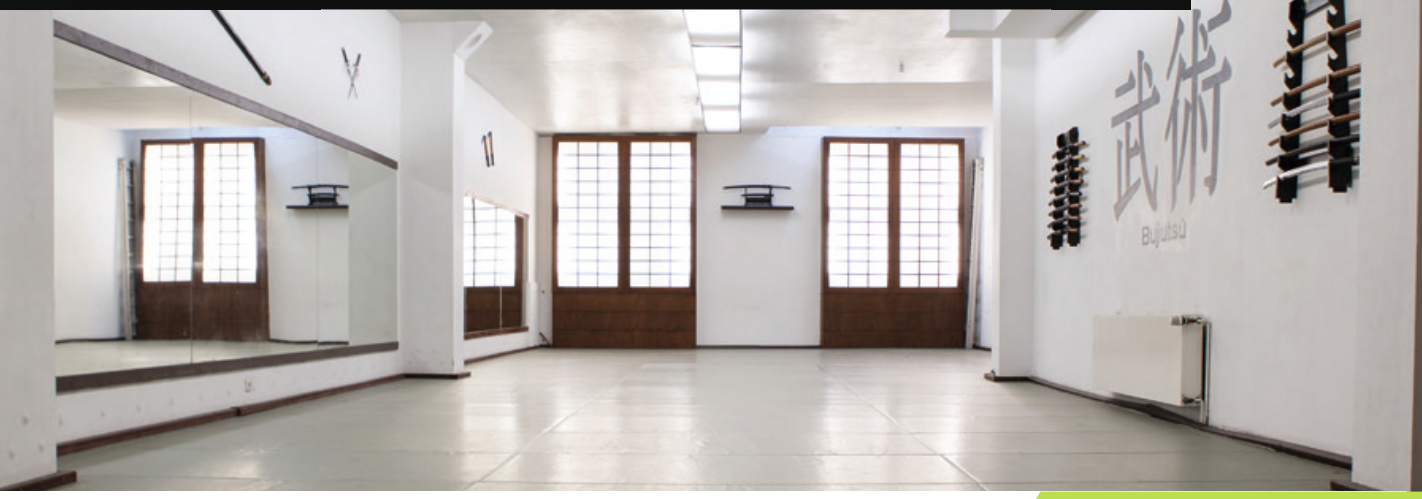
Kombiniere effektive Selbstverteidigung mit dem Wecken deiner inneren Kräfte und stärke dich selbst.

In der modernen Kampf- und Selbstverteidigungskunst **Jido** können die Teilnehmer*innen in ihrem Tempo lernen, für etwas zu kämpfen, anstatt "dagegen" zu sein. Im Laufe des Kurses kann man Widerstände auflösen. Jido–Techniken sind kontrollierte, gelenkschonende und fließende Bewegungen für jedes Alter. 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. Mach jetzt mit beim Kräfte-Weiterleiten und sei dabei, beim Umlenken und Umdenken.

KURS-START Ab Sonntag, 10.9.23, 14 – 15.30 Uhr

KOSTEN 10 Einheiten/20 U.Std. = 150,- Euro



Dein Verein in Köln seit über 25 Jahren!

JIDOKAN DOJO

Mainzer Str. 24
0221 / 310 17 99

kontakt@jidokan.de
www.jido.de