



was ist *Aikido* ?

eine japanische Kampfkunst defensiv – ohne Wettkämpfe

eine Herausforderung für Geist und Körper

ein Weg mit: Respekt - Toleranz – Disziplin - Geduld
wohin: Beweglichkeit, Körperbeherrschung, Gelassenheit,
 Selbst-Bewußtsein, Selbst-Sicherheit

Aikido eignet sich für **alle** Altersgruppen, Frauen und Männer
 auch für Sporteinsteiger/innen. Technik ist viel wichtiger als Körperkraft!
 Ein Start mit Aikido ist bei uns **prinzipiell jederzeit** möglich,
 besser eignet sich jedoch ein Anfängerkurs. Erste Infos auf:

www.aikido-lew.de

In der Abteilung AIKIDO der Betriebssportgemeinschaft der LEW **e.V. (BSG)**
 wird seit vielen Jahren AIKIDO in einer kleinen Gruppe
in einem freudvollen Mit-Einander in Achtsamkeit gelehrt

Wir freuen uns über alle Menschen, die Lust haben, AIKIDO einmal
unverbindlich auszuprobieren und mit uns (zwischen 23 und 70) zu üben.
 Gerne würden wir Sie wenn es Ihnen gefallen hat, im Anschluss an das
 Angebot weiterhin bei uns im Rahmen einer Mitgliedschaft begrüßen.
Machen Sie mit, denn das ist der beste **Weg**, um AIKIDO kennen zu lernen.

Wir bieten den Mitarbeitern des Klinikums Augsburg unterstützt durch
 das Betriebliche Gesundheitsmanagement am Klinikum einen Anfängerkurs an:

Wann:	07.Februar – 21. März 2023 6 Kurseinheiten: 07.02/ 14.02/ 28.02/ 07.03/ 14.03/ 21.03 Dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr
Teilnehmerzahl:	16 Teilnehmer/-innen
Ort:	LEW TelNet GmbH (Nähe Klinikum Augsburg) Oskar-von-Miller- Straße 1 b, 86356 Neusäß
Mitzubringen:	bequeme Sportkleidung, langärmelig
Kosten:	Keine
Anmeldung und nähere Informationen:	Peter Hauschke 0178 1985647 Peter.Hauschke@bushido-vak.de