

Barnetreninger i aikido

Vi holder til i Industrihuset på Møhlenpris

Aikido er en fredelig kampkunst der vi ikke ønsker å gå i kamp.

I aikido møter man hardt med mykt, og bruker motstanderens energi og styrke for å nøytralisere angrepet. Det finnes heller ikke konkurranse i aikido.

På barn- og ungdomspartiet vil deltakerne oppleve trening i trygge omgivelser. Det er alltid to instruktører til stede.

Barna lærer fallteknikk, styrke, balanse, og forbedret koordinasjonsevne.

De får også trent seg i samspill og empati. Gjennom trening og etikette lærer barna selvdisciplin og kroppsbeherskelse.

Treningstider:

Hver mandag klokken 18.00-19.15

Pris:

1200 kr per semester

Hvor:

Industrihuset
Bredalsmarken 17
Inngang C, ved busstoppene på
Puddefjordsbroen

Treningene er for barn 7-15 år.

Påmelding og kontakt

Pawel Wesolowski
e-post kontakt@bergenaikido.no

For mer informasjon se
www.bergenaikido.no