



AIKIDO KURS

FÜR ANFÄNGER



Verbessere Haltung,
Flexibilität und
Körperbewusstsein.

Melde dich jetzt an und
starte!
info@aikikai-graz.at



Montags, 17:30 - 19:00, Kulturhalle Hart bei Graz
ab 13. April 2026

Aikido-
Anfängerkurs
der perfekte
Ausgleich zum
Büroalltag

Viel Sitzen, wenig
Bewegung und
verspannter Nacken?

Dann probiere etwas Neues aus:
Aikido – eine faszinierende japanische
Kampfkunst, die Bewegung, Koordination und
Gelassenheit verbindet.

Das erwartet dich:

Mehr Energie im Arbeitsalltag
Bessere Haltung und weniger Verspannungen
Spaß am Lernen neuer Bewegungen
Training in kleiner Gruppe mit persönlicher Anleitung

10 Einheiten à 90 Minuten
Montags, 17:30 - 19:00
Kulturhalle Hart bei Graz
Pachern-Hauptstraße 97
Eingang über den Schulhof, links neben dem Schuleingang.

Kosten: 120 Euro
Beginn: 13. April 2026
Anmeldung und nähere Infos unter: info@aikikai-graz.at