

Aikido Kensho Ryu - Selbstverteidigung und Kampfkunst - Viersen Mönchengladbach

Viktoriastraße 18
Viersen 41747

Telefon : +49 (0) 2152 9946664

Die von uns praktizierte Kampfkunst Aikido ist individuell auf jede Altersklasse abgestimmt und eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – jeden Geschlechts und Größe. Wir bieten eine ganzheitliche Selbstverteidigung an, die sowohl körperliche als auch geistige Aspekte einschließt und für die keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich sind. Grundlegend trainiert werden hier effektive und direkte Verteidigungstechniken mit (Bukiwaza) oder ohne (Tai Jutsu) Waffen. Mit Aikido lernst Du nicht nur, wie man körperliche Angriffe abwehrt, sondern auch, wie man Konflikte deeskaliert und Gewalt verhindert, was essentiell für ein harmonisches Leben ist. Durch das regelmäßige Training entwickelst du garantiert körperliche Stärke, mentale Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein, die dir in allen Lebensbereichen zugutekommen. Aikido ist auch ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden, was für deine Lebensqualität und für deine Gesundheit von unschätzbarem Wert ist. Für

weitere Informationen besuche uns auf:

Webseite: <https://www.aikido-viersen.de>

YouTube: <https://www.youtube.com/@aikido-viersen>

Facebook: <https://www.facebook.com/aikidoviersen>

Instagram: <https://www.instagram.com/aikidoviersen/>

[Besuchen Sie die Webseite](#)

[Angebot anfordern](#)

[Einem Freund empfehlen](#)