

Das KenBuKai-Dojo lädt ein zum Lehrgang

Gesunde Bewegung im Kontakt

Gesundheit fördern mit und durch Aikido



Annette Fulda
5. Dan Aikikai



Volker Joks
5. Dan Aikikai



- Datum:** Sonntage 8. und 22. November 2026
- Zeiten:** jeweils 13:30 bis 17:30 Uhr (zwei Einheiten inkl. Pausen)
- Ort:** KenBuKai-Aikido-Dojo, Kathi-Kobus-Str. 15 (Rückgebäude, EG), 80797 München
- Kursgebühr:** 40,- € KenBuKai-Mitglieder (vier Einheiten)
15,- € pro Einheit (Schüler und Studenten verhandeln)
- Kontakt:** kontakt@kenbukai-dojo.de, +49 176 728 85 278
- Anmeldung:** Bis spätestens 30. Oktober
- Zahlung:** Bar vor Ort
- Um was es geht:** Die dynamischen Bewegungen im Aikido fordern Gelenke und Bänder. Auch beim langsamen Trainieren wirken Kräfte, die schaden können. Klagen über Knie- oder Schulterschmerzen gibt es zu viele.
- Wie Du Schäden verhindern, Deinen Körper mit Aikido sogar neu aufbauen kannst, ist eines der Themen dieses Kurses. Bonus: Stimmt die Körper-Statik, werden Deine Bewegungen schneller und leichter.
- Der zweite Schwerpunkt liegt im Kontakt mit dem Gegenüber. Über Grundelemente einer Shiatsu-Behandlung erforschen wir, wie guter Kontakt entsteht.
- Annette**, Shiatsu-Therapeutin seit 1999 und Heilpraktikerin seit 2003 in eigener Praxis.
- Volker**, praktiziert Shiatsu seit 2002, seit 2010 in eigener Praxis.
- Mitbringen:** Für den ruhigen Teil bitte unbedingt warme Sachen wie Pullover, Decke und Kopfkissen mitbringen!

Wir freuen uns auf euer Kommen und das gemeinsame Üben!

Veranstalter:
KenBuKai-Dojo
Kathi-Kobus-Straße 15
(Rückgebäude/EG)
80797 München
www.kenbukai-dojo.de
+49 176 728 85 278