

Shinbu-ryu Aikido Dojo Hannover

Bronsarstr. 32 (im Hof), Hannover - Mitte

神
武
学派

17.02.2026 bis 17.03.2026

Street – Aikido - Frauen Selbstverteidigungskurs

immer Dienstags (5x)

- 18.00 - 19.30 Uhr

In diesem Kurs bieten wir erste Grundlagen einer effektiven Selbstverteidigung an. Kurze und rasch erlernbare Verteidigungstechniken, gegen Schlag- und Fassangriffe.

Was machen wir wenn wir bedrängt werden, z. B. in der U-Bahn?, auf der Straße? Wie können wir uns aus einer Umklammerung befreien?

Der Kurs ist nur für Frauen (ab 14 Jahren) geeignet. Zur Unterstützung nehmen aus dem Dojo 3- 4 Männer am Kurs teil.

Kosten: 45 Euro, die nach einem späteren Eintritt verrechnet werden können.

Bitte eine lange Trainingshose, T-Shirt, ein Handtuch, Badelatschen, rutschfeste Socken und einen warmen Pullover/ Trainingsjacke zum Training mitbringen.

Info/ Anmeldung unter: info-aikido@gmx.de und <http://aikido-hannover.net/>