

# AIKIDOSCHULE LIESTAL

**Aikido ist eine japanische Selbstverteidigung,  
bei der keine Gewalt angewendet wird.**



Mit Aikido haben wir die Möglichkeit, unsere eigenen Kräfte und unsere Beweglichkeit zu entdecken. In dem Kurs erhalten wir einen Einblick und erfahren auf spielerische Weise, wie es möglich ist, ohne Muskelkraft und Angst Bedrohungen zu begegnen.

Ziel des Kurses ist es, konkrete Hilfestellungen für den Alltag zu erhalten und diese auch einsetzen zu lernen.

Die Aufmerksamkeit und das Selbstvertrauen werden gestärkt und die Freude an der Bewegung gefördert.

Nähere Informationen über einzelne Angebote, Zeiten, Anmeldungen usw. können Sie der Homepage [www.aikidoschuleliestal.ch](http://www.aikidoschuleliestal.ch) entnehmen.

Telefonisch gibt Ihnen gerne Christoph Böhler Auskunft.  
Tel. 079 607 09 23