

Selbstverteidigungskurs für Erwachsene

Die Aikidoschule Ostermundigen bietet einen Selbstverteidigungskurs für Erwachsene an.

An 4 Abenden erhältst du einen Einblick in die Selbstverteidigung. Wir lernen an 4 Abenden die wichtigsten Selbstverteidigungstechniken kennen und betreiben natürlich auch ein wenig Fitness 😊

Der Kurs findet an 4 Dienstagabenden von 17.00 bis 18.00 Uhr statt.

Termine: 9.4.24 / 16.4.24 / 23.4.24 / 30.4.24

Kosten: CHF 40.00 pro Person

Anmeldeschluss: 2.4.24

Trainingsort: Grubenstrasse 4 in Ostermundigen

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse nötig.

Ausbildner: Thomas Moser, 5. Dan Aikido, langjährige Karateerfahrung, J+S Leiter

Anmeldung unter: info@aikidoschule.ch

