

18. Okt. - 8. Nov. 2015

© aikido oberursel

# EXPERIENCE AIKIDO



دورة تدريب آيكي دو للمبتدئين - Cours Aikido débutants - Aikido Beginners' Course

## AIKIDO-ANFÄNGERKURS

Wenn Ihr Spaß an Bewegung und am gemeinsamen Üben habt und die friedliche Kampfkunst AIKIDO kennenlernen wollt, dann seid Ihr bei uns richtig.

Unser Unterricht ist freundlich, entspannt, ohne Wettkampf, aber mit vielen herausfordernden Bewegungen. Männer und Frauen ab 14 Jahren sind herzlich eingeladen!

**Vertriebene sind bei uns willkommen** und können kostenlos mittrainieren. So trifft man nette Leute, lernt die Sprache besser kennen und macht etwas für seinen Körper und seinen Geist.

Jeden Sonntag vom **18. Oktober - 8. November 2015** von **18:00 - 19:00 Uhr**. Kursgebühr für 4 Einheiten: **20 EUR** (für Flüchtlinge kostenlos).

If you like moving, exercising with friends and getting to know the peaceful martial art AIKIDO, you are invited to come and train with us.

Our training is friendly, relaxed, without competition, but with many challenging movements.

Men and women practice together, and young people may join from age 14.

**Refugees are welcome** and can train with us for free. You will meet nice people, learn the language and do something for your body and mind.

Every Sunday from **18 October - 8 November 2015** from **18:00 - 19:00**. Course fee for 4 classes: **20 EUR (refugees free)**.

Si vous aimez bouger et vous entraîner entre amis, nous vous invitons à venir découvrir l'art martial japonais AIKIDO.

Notre entraînement est convivial, détendu, sans compétition, offrant néanmoins une multitude de mouvements complexes à apprendre et maîtriser.

Hommes et femmes s'entraînent ensemble et les adolescents de plus de 14 ans peuvent participer.

**Les demandeurs d'asile et réfugiés sont les bienvenus** et peuvent s'entraîner gratuitement avec nous. Vous rencontrerez des gens accueillant, apprendrez une nouvelle langue et pourrez exercer votre corps et esprit.

Tous les dimanches du **18 Octobre au 8 Novembre 2015** de **18h - 19h**. Contribution: **20 EUR (gratuit pour les réfugiés)**.

إذا كنتم ترغبون بالحركة والرياضة، و التدرّب معاً كأصدقاء وممارسة فن قتال السلام الآيكي دو، فأنتم مدعون للتدرّب معنا. التدرّب معنا ودود وسلمي، وممتع، ومن غير تنافس وصراع، لكن التحدي يكمن في إتقان الحركات. يمكن للرجال والنساء التدرّب معاً، وبالغين من عمر ١٤ سنة يمكنهم المشاركة أيضاً. اللاجئون مُرحّب بهم في التدرّب معنا ومن دون أي تكاليف. وهي فرصة للتعرف والتدرّب مع اناس لطيفين، وفرصة لتعلم اللغة، و عمل شئ من أجل البدن والعقل من خلال التدرّب.

كل يوم سبت من ١٨ اكتوبر - ٨ نوفمبر من الساعة ٦ - ٧ مساءً. تكاليف الدورة لاربعة تمارين ٢٠ اويرو (مجاناً للاجئين)

Ort - Location - Adresse - العنوان

Aikido Oberursel (TV Weißkirchen)  
Oberurseler Str. 16, Oberursel  
<http://aikido-oberursel.de/en/location>

Kontakt (Deutsch) - Enquiries (English):

[dojo@aikido-oberursel.de](mailto:dojo@aikido-oberursel.de) (Klaus)

Bitte bequeme Kleidung mitbringen (wir üben barfuß).

Bring comfortable clothes (we practice barefoot).

Vêtements de sport confortables (nous nous entraînons pieds-nus).

يفضل جلب ملابس مناسبة للتدريب (ومن دون احذية)

Mit der Teilnahme akzeptierst Du die Teilnahmebedingungen auf unserer Website (Menüpunkt „Teilnahmebedingungen“). Wir senden sie Dir auch gerne zu.  
Das Aikido-Dojo Oberursel ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V. – All participants must accept the dojo's Terms & Conditions for class participation (see „Terms & Conditions“ page on our website). Aikido Oberursel is a department of TV 1889 Weisskirchen/Ts. e.V. sports club.