



# AIKIDO

## Budohuset Banzai Herkulesgatan 56

合気道

Japansk kampkonst. 'Krafter i harmoni'. Som självförsvar, att förebygga stress, att må bättre och nå ökad självkänedom.

Vi tävlar inte. Tjejer och killar tränar avspänt tillsammans för vidgad närvaro, trivsamt gemenskap, styrka och rörlighet.

Du behöver inte vara stark och snabb för att börja träna. Och du är hjärtligt välkommen även om du kommit upp i åren.

**Huvudinstruktör Zeth Moberg 6 Dan**

## Välkommen att börja träna

**Tränare Sten Strömberg 2 dan och**

**Glenn Petersen, 1 Dan**

**Första träningspasset bjuder vi på!**

**Träningstider tisdagar 19.15, torsdagar 19.15**

**Gå in på vår hemsida**

**[www.aikishuren.se](http://www.aikishuren.se)**

**Vill du veta mer?**

**Ring Glenn 070-412 444 74**

**eller Sten 073-902 98 01**

