

# BERGEN

# AIKIDOKLUBB

Gjennom trening oppnår du selvdisciplin,  
kontroll og tilstedeværelse

## HVORFOR AIKIDO?

- Hele familien kan trene sammen
- Selvforsvar og konfliktløsning
- Fysisk og mental helse
- Pust og bevegelse
- Vennskap og samarbeid
- Selvutvikling og indre styrke
- Tren over hele verden
- Ingen konkurranse eller prestasjoner, kun egen kroppslig og mental utvikling



### Her finner du oss:

Vi trener i nye lokaler i Industrihuset på Møhlenpris.

Adresse: Bredalsmarken 17, inngang mot Puddefjordsbroen.

### Prøv gratis en uke!

Fortløpende inntak.

E-post: [kontakt@bergenaikido.no](mailto:kontakt@bergenaikido.no)

Tlf: 412 45 722

[bergenaikido.no](http://bergenaikido.no)



«Aikido har hjulpet meg med ADHD.»



«Ypperlig om man ønsker å trene japansk kampsport. Tilknyttet nasjonalt og internasjonalt forbund.»

**«To injure an opponent is to injure yourself. To control aggression without inflicting injury is the Art of Peace.»**

Morihei Ueshiba