



**VERENIGING VOOR GEWELDLOZE KRIJGSKUNST - vzw**  
ASSOCIATION D'ART MARTIAL NON - VIOLENT - asbl  
NON - VIOLENT MARTIAL ART ASSOCIATION - npo

## BASISTRAINING

# HEIWA SHUGI RYU - AIKIDO

Een nieuw en modern aikido voor de 21ste eeuw,  
een vredelievend aikido  
gericht op zelfzorg, zelfontplooiing en zelfverdediging



**Waar?** Sportzaal Sint-Maartensschool te Hombeek (Mechelen).

**Wanneer?** Wekelijks op woensdagavond van 19.00u tot 20.45u.

**Wat?** Energiewerk en stretching als voorbereiding, oefenen in ongewapende, soepele verdedigingstechnieken met stretchende polsklemmen en zachte worpen, die geleerd worden door variatie van basistechnieken, en oefenen in partnerwerk en ontwapenen van aanvallen met houten wapens.

**Leraar :** Peter Van de Ven

**Prijs:** 6 € per les, 16 € per maand, 160 € per jaar.

**Inlichtingen:** e-mail : [info@vvgk.be](mailto:info@vvgk.be) website: [www.vvgk.be](http://www.vvgk.be)