



AIKIDO

een weg van duizend mijl begint met één stap.

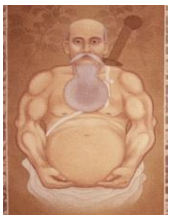


Op basis van **traditionele Japanse Samurai** krijgskunsten en Shinto filosofie zijn de originele **AIKIDO** beginselen in de 20e eeuw ontwikkeld door O^osensei.



AIKIDO is een hedendaagse strategie, voor natuurlijke universele **harmonie** van lichamelijke en geestelijke **energie**.

Een juiste houding en effectieve actie op het goede moment resulteren in controle van tegenstanders én **balans** in je zelf.

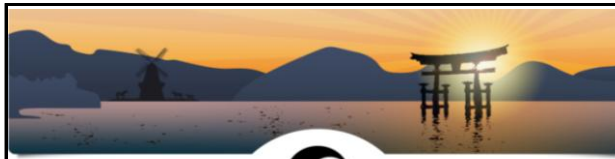


AIKIDO maakt je soepel en sterk.



AIKIDO is,

" Samen strijden voor een gezond welzijn. "



Bij **ISHOKAN** creëren wij ruimte voor een gezonde fysieke ontwikkeling en een weldadige spirituele ontspanning.

ISHOKAN motto; "ichi nichi isho !" " een dag, een lach, een leven !"



ISHOKAN C.E.O. & Aikidojochi is **Bart Wilffert (5e DAN Aikikai)**.

Wereldwijd beoefent en zoekt hij de tradities van de oude meesters.



ISHOKAN krijgskunsten groeien continu in effectieve Vaardigheden & Wijsheid.



ichigo ichie; ieder moment één.

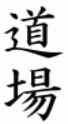
Welkom bij ISHOKAN,

" In the Spirit of Joy."



DOJO

the places to be for joyful practice.



七転び八起き



Sportzaal Schuilenburg 3, **HOOFDDORP**.
Maandag en Donderdag, 20:30 ~ 22:00 .

Sportzaal Middenmolenlaan 68, **GOUDA**.
Woensdag, jeugd 8+ van 18:45 tot 19:45
Woensdag, volw. 15+ van 20:00 tot 21:30



Aikido, "gentlemens fighting art ",
introductiekennismakingsles op afspraak.

Contact

Bartvanholland@ishokan.org

www.ishokan.org 06 ~462 06 753



|

|