

# AIKIDO

in Hannover  
for youth and adults

Youth training from 12 years.  
Come to the training and try it.  
It's a great free-time activity with new friends.

Refugees are very welcome  
and can train with us for free.

You can meet nice people, learn the  
language better and do something for  
your body and mind.

آیکیدو در هانوفر  
برای نوجوانان و بزرگسالان  
تمرین برای جوانان از ۱۲ سال.

بباید برای تمرین و امتحان کنید.  
آیکیدو یک ورزش خوب در وقت آزاد و آشنا شدن با دوستان جدید  
می باشد.  
ما به پناه جویان خوش آمد میگوئیم و تمرینات برای آنها مجانی است  
شما می توانید دوستان خوب پیدا کنید و زبان آلمانی را راحت تر  
یاد بگیرید و همچنین کاری برای جسم و روان خود بنمایید.

Für Jugendtraining ab 12 Jahren.

Kommt zum Training und probiert es aus.

Aikido es ist eine schöne Möglichkeit für deine Freizeit  
mit neuen Freunden.

Flüchtlinge sind sehr willkommen  
und können bei uns kostenlos mittrainieren.

So kann man nette Menschen kennen lernen, die  
Sprache einfacher lernen  
und ihr macht was für euren Körper und Geist.

## Monday

7 - 8 pm

Aikido basics (for all)

8 - 9.30 pm

Aikido adults

## Tuesday

6 - 7 pm

Youth group

7 - 8 pm

free training time

8 - 9.30 pm

Aikido adults

## Thursday

6 - 7 pm

Youth group

7 - 8 pm

bokken and jo practice

8 - 9.30 pm

Aikido adults

## الآیکیدو في هانوفر لليافعين والكبار

تدريب اليافعين اعتبارا من عمر 12 سنة

تقدموا للتدريب وجربوه إنه نشاط رائع مع أصدقاء جدد  
اللاجئون مرحب بهم ويمكنهم التدريب **مجانا**  
يمكنكم التعرف على أشخاص لطيفه وتعلم اللغة بشكل افضل وتقديم الفائدة لجسمكم وعقلكم

# wir üben zusammen die Kampfkunst AIKIDO

ohne Konkurrenz, es ist für dich und andere, zusammen Spass haben, lernen sich zu bewegen, ohne Sieger, gut für deinen Körper, gut für dein Gefühl

Kampfkunst trainieren ist so viel mehr als Selbstverteidigung, zurückschlagen, gewinnen wollen...

Aikido - die friedliche Kampfkunst  
Ihr müsst es schon ausprobieren – Lächeln garantiert.

# we practice together the martial art of AIKIDO

without competition, for you and for others, having fun together  
- learning to move, without winning or losing, feeling good in your body, feeling good in yourself

Training in martial arts is so much more than self-defense, striking back, wanting to win ...

Aikido - the peaceful martial art

Come along and try it - smiles guaranteed.

## ما با هم هنر رزمی آیکیدو را تمرین می کنیم

بدون رقابت، برای تو و بقیه، با همدیگرشاد باشیم.  
یاد بگیریم حرکات را، بدون برد و باخت، ساختن بدن  
وسلامتی روان .

فراگیری این هنر رزمی خیلی بیشتر از دفاع و یا  
برای زد و خورد و برنده شدن میباشد ...

آیکیدو - یک هنر رزمی با دید صلح جویانه  
شما می بایستی این هنر را آزمایش کنید - خوش رویی  
تضمینی است.



نحن نتدرب معا بدون منافسة لأجلك ولأجل الآخرين والاستمتاع بوقتكم سوية تعلم التحرك  
بدون ربح او خسارة والشعور الجيد حول جسمك وحول نفسك التدريب في الفنون القتالية  
أكثر من مجرد الدفاع عن النفس بشكل لافتم والرغبة في الفوز آيكيدو الفن القتالي المسالم  
تقدم وشاركنا ابتسامتك مضمونة