



新体道  
**SHINTAIDO**  
of Switzerland

Shintaido ist eine einzigartige Kombination aus Gesundheitsübungen. In den Sechziger Jahren von Hiroyuki Aoki mit einer Gruppe von Menschen aus Kampfkunst, Musik, Schauspiel und Visual Art in Japan entwickelt, verbindet Shintaido traditionelles Wissen aus unterschiedlichen Disziplinen.

**Am Mittwoch 12.Juni 2024**  
**18.15Uhr - 19.30Uhr**  
**sind Neugierige besonders willkommen!**

Wir trainieren an diesem Abend ausschliesslich die „Cycle-of- Life-Kata“.  
Auch als AnfängerIn wirst du danach einen Bewegungsablauf kennen, der dir im Alltag viel Energie und innere Ausgeglichenheit geben kann.

Mut tut gut. Komm vorbei mit bequemer Trainingskleidung - wir freuen uns auf dich!  
Shintaido c/o „Ars pugnandi“  
Hegmattenstr 24  
8404 Winterthur

Andreas Baer nimmt deine Fragen und Anmeldung gerne entgegen. 078 663 9888 andreas-baer@bluewin.ch  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

[www.shintaido.ch](http://www.shintaido.ch)

