



Kendo, de japanska samurajernas traditionella stridskonst. Kendo tränas i dag för den mentala och den fysiska träningens skull. Det är känt sedan många hundra år att kendoträning förstärker bl a karaktärsegenskaperna: hövlighet, respekt, rättframhet, lugn, avspändhet samt tanke- och handlingssnabbhet.

Enighet är svenska mästare i lag såväl 1986 som 1987.