



Anfänger & Fortgeschrittene

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich aus den Traditionen der Samurai entwickelt hat. Stand am Anfang noch die eigene Stärke und Schnelligkeit gegen die des Gegners, so erkannten sie im Lauf der Zeit:
es ist viel effektiver, die Kraft eines Schlages aufzunehmen und so weiterzuführen, dass der Angriff in sich zusammenfällt.

Aikido übt ganz allgemein, gelassen zu bleiben, Haltung zu zeigen und auch nach einer Niederlage unbeschadet wieder aufzustehen - niemand ist unbesiegbar. Das ist die Stärke des Aikido.

Das Schöne am Aikido ist: alle können es üben. Ob sportlich oder nicht, stark oder schwach, Mädchen oder Junge. Auf der Matte helfen wir uns gegenseitig, besser zu werden. Kondition, Geschicklichkeit und innere Stärke kommen mit der Zeit.

合
氣
道



Kurs: AIKIDO

Kurs-Nr.: MI 7

Leitung: *Johannes Hoffmann*

Wann: Mittwoch 15.00 (14.45) – 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle GMS Seminarweg Klasse 2-4

Kurskosten: € 45,00 pro Halbjahr