

Aikido Kampfkunst - Selbstverteidigung - Fitness

合氣道



Anfängerkurs

Was ist Aikido?

Eine aus Japan stammende Kampfkunst, die der Begründer Morihei Ueshiba aus mehreren klassischen Kampfkünsten entwickelt hat.

Ohne Schläge und Tritte – sondern, reagieren, ausweichen, führen und werfen oder festhalten. Aikido ist friedfertig, ohne Meisterschaften und Wettkämpfe.

Wie soll das funktionieren?

Das musst du dir auf der Matte selbst anschauen, erklären lassen und - vor allem – **AUSPROBIEREN!**

Fallschule – was ist das?

Um möglichst sanft auf dem Boden aufzukommen, üben wir die Vorwärts- und Rückwärtsrolle – später auch den freien Fall.

Was habe ich davon?

- Körperbeherrschung, Fitness
- Selbstbewusstsein stärken
- Spaß, Freude



Seit über 15 Jahren lernen wir beim TSV Lützelburg Aikido.

Für viele unserer Aikidokas ist Aikido mehr als nur Sport!

Es ist eine gute Möglichkeit **beweglich** und **fit** zu bleiben, seine **Konzentration** und **Koordination** zu **schulen** und das gute Gefühl zu haben, sich **wehren zu können**.

Vor allem aber, **jede Menge Spaß** zu erleben!

**Was könnte Aikido für dich sein?
Finde es heraus!**

Der neue Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs findet parallel zu unserer Fortgeschrittenengruppe statt.

Kursbeginn:	ab Freitag, 04.11.2022
Trainingszeit:	19:00 bis 20:45 Uhr
Ort:	Dojo / Theatersaal des TSV Lützelburg Am Sportplatz 15 - 86456 Lützelburg
Trainingsanzahl:	6 mal
Unkostenbeitrag:	30,- €*
Mindestalter:	14 Jahre

Weitere Info oder die Anmeldung findest du auf unserer Homepage oder sende uns einfach eine eMail.

* Für Mitglieder des TSV Lützelburg ist der Kurs kostenfrei!



<http://tsvluetzelburg.de/aikido/news-aikido/>
oder aikido@tsvluetzelburg.de