



Aikido

ist nicht nur eine wirkungsvolle Selbstverteidigung für Frauen und Männer jeden Alters, sondern auch eine moderne japanische Kampfkunst, die mit dynamisch fließenden Bewegungen die gegnerische Kraft für sich selbst nutzbar macht. Die hohe Wirksamkeit der Aikido-Abwehrtechniken beruhen auf den Hebelgesetzen, durch deren Ausnutzung man mit geringem Krafteinsatz verblüffende Effekte erzielen kann.

Wichtige Aikido-Elemente sind das bewusste ruhige Atmen, die Körperbeherrschung und nicht zuletzt das Bewahren der eigenen ruhigen Mitte, um auch im alltäglichen Leben seine Kräfte sinnvoll einzusetzen.

Schwerpunkte unseres Aikido-Trainings:

- Atemübungen zur Verbesserung der Konzentration und Entspannung
- Dehnübungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Flexibilität
- Wurf- und Hebeltechniken zur Selbstverteidigung und Körperbeherrschung
- Stock- u. Schwerttechniken zur Kräftigung der Muskulatur und Koordination

Zu Probestunden sind Frauen und Männer ab 15 Jahren immer herzlich eingeladen in die Sporthalle an der Grundschule Eschenau.

Anmeldung: info@aikido-kampfkunst.de

Infos: www.aikido-kampfkunst.de

Scann mich!



合気道