

Aikido, Kraft aus der Mitte

Aikido vereint neben körperlichen Aspekten wie Fitness, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein auch geistige Aspekte, allen voran Ausgeglichenheit und Zentriertheit. Die japanische Kampfkunst nutzt die Kraft des Angreifers, um diesen durch die eigene stabile Körperhaltung aus dem Gleichgewicht zu bringen und den Angriff damit zu neutralisieren. Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe, so dass in angenehmer Atmosphäre ohne Leistungsdruck trainiert werden kann. Dabei entwickelt man ein stabiles Zentrum – seine Mitte – und stärkt gleichzeitig sein Selbstbewusstsein. Die Etikette im Dojo – dem Trainingsraum – und der sorgsame Umgang miteinander erlauben ein verletzungsfreies Erlernen der Kampfkunst.



Etikette



Basis



Fallschule



Wurf- und Haltetechnik

Am 05. November 2018 startet ein neuer Anfängerkurs, an dem Interessierte an acht Abenden einen Einblick in die faszinierende Welt des Aikido erlangen und für sich einen Fixpunkt und Gegenpol im Alltag der heutigen ‚schneller, besser, mehr‘ - Mentalität finden können.

Die Eckdaten:

Anfängerkurs: 05.11-29.11.2018
Zeiten: Mo 19:00 – 20:30 & Do 19:30 – 21:30
Kosten: Anfängerkurs: 50 € / ermäßigt 30 €
Ort: DJK Würzburg, Wredestraße 23, 97082 Würzburg
Weitere Infos: weinlaeder@aikido-wuerzburg.de