

合  
氣  
道

# AIKIDO

„Aggression zu kontrollieren ohne Verletzungen zuzufügen, das ist der friedvolle Weg“

(Ueshiba Morihei, Gründer des Aikido, „The Art of Peace“)



>>> **Kurs für Anfänger**  
+ **Aikido 50+** <<<

>>> **Donnerstags 19:00-21:30**

AIKIDO, die japanische BUDO (Kampf-Sport) – Disziplin, verwirklicht die traditionellen Budo Werte:

**Die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, jenseits von Sieg - und Leistungs-Denken.**

Aikido ist dadurch „universell“: Es ist **nicht an Altersgrenzen gebunden!**

Im Rahmen des Aikido-Training beim ETV bieten wir am Donnerstag eine Trainingseinheit an, die besonderen Wert legt auf eine genaue Erläuterung und Ausführung der Basistechniken.

Anfänger und Menschen, die sich der „Generation 50+“ zugehörig fühlen, erlernen hier die Prinzipien des Aikido. Sie trainieren dadurch ihre Beweglichkeit, Ausdauer und entwickeln eine wache und klare Geisteshaltung.

Die Teilnahme am Training ist für alle Altersgruppen und auch für Fortgeschrittene offen!

**Voraussetzungen:** normale Beweglichkeit, regelmäßige Teilnahme, Spaß am Bewegen. Kleinere körperliche Handicaps sind i.d.R. kein Problem.

Leitung des Trainings : Ralf Boede 0179 6605095

weitere Informationen unter:

[www.aikido-eimsbuettel.de](http://www.aikido-eimsbuettel.de) oder [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)

**Die ganze Welt des Sports**