

合
氣
道

AIKIDO

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

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

Aikido 50 +



Aikido Training 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 die Trainingseinheit AIKIDO 50plus an, in der Menschen, die sich der Generation 50+ zugehörig fühlen, ihre körperliche und geistige **Fitness erhalten** und **verbessern** und dabei die Prinzipien des Aikido erlernen.

Schwerpunkte des Trainings sind Basistechniken des AIKIDO.

Durch diese werden Beweglichkeit , Ausdauer als auch eine wache und klare Geisteshaltung trainiert.

Die Übungen werden so vermittelt, dass auch Ungeübte sie nachvollziehen können.

Die Teilnahme am Training ist für alle Altersgruppen 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 oder
<http://web.etv.hamburg/sportarten/aikido/>

