



## Trainingszeiten

### Anfänger (auch **Probestunde** für Einsteiger):

Dienstag 20:00 - 21:00  
 Donnerstag 19:00 - 20:30  
 Freitag 19:30 - 20:30

### Fortgeschrittene:

Montag 7:00 - 8:00  
 Dienstag 20:00 - 22:00  
 Freitag 19:30 - 21:30

### Aikido-Sportgruppe für Menschen mit MS

(Speziell ausgerichtetes, ganzheitliches Training im Sitzen, teilweise im Stehen)

Montag 19:00-20:00  
 Mittwoch 9:00 - 10:00

### Spezial-Training:

Dienstag und Freitag Stock- und Schwert-Techniken beim Fortgeschrittenen-Trainings

Donnerstag: Schwerpunkt **Generation 50+**

### Ort:

Dojo I im ETV-Gebäude  
 Bundesstrasse 96, 20144 Hamburg  
 Tel: 040 / 40 17 69 0

**Das Training wird durch graduierte Aikido –  
 Lehrer des AIKIKAI-Deutschland angeleitet.**

Weitere Infos unter: [www.aikido-eimsbuettel.de](http://www.aikido-eimsbuettel.de)



合 氣 道



AIKIDO

Energie in Bewegung,  
 Kampfkunst  
 ohne Gewalt

„Aggression zu kontrollieren ohne Verletzungen zuzufügen, das ist der friedvolle Weg“  
 (Ueshiba Morihei, Gründer des Aikido, „The Art of Peace“)

Die japanische Kampfkunst Aikido wurde in Japan von Meister Ueshiba (1883-1969) entwickelt. Innerhalb weniger Jahre hat sie sich weltweit verbreitet

## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144  
 Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)

## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144  
 Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)

## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144  
 Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)



Typisch für Aikido ist, dass durch kreis- bzw. spiralförmige Bewegungsabläufe die Energie eines Angriffs ins Leere gelenkt oder zur Abwehr benutzt wird.

Wer sich gerne dynamisch bewegt, findet im Aikido eine außergewöhnliche Sportart, bei der gleichzeitig Beweglichkeit, Ausdauer, als auch eine wache und klare Geisteshaltung trainiert wird.

### Wer kann Aikido trainieren?

Im Aikido gibt es keine Trennung in Alters- oder Gewichtsklassen. Es ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Das Ziel ist nicht Wettbewerb und Kampf, sondern die persönliche Entwicklung über die Aikido-Techniken.

### Aikido Wettkämpfe?

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Durch das Üben von Angriff und Verteidigung lernt man Techniken und Ideen des Budo und kommt dem Ziel,  
- im Einklang (**AI**)  
- Körper und Geist (**KI**) wirken zu lassen,  
- beim Training (**DO**) näher.

### Probetraining?

Es gibt Trainingszeiten für Anfänger und Fortgeschrittene. Ein Probetraining ist im Rahmen der Anfänger Termine jederzeit möglich.



### Kontakt:

015253767943/ 490 31 36 Ronald Kügler  
01604441234 / 589 08 39 Volker Platz

Weitere Informationen zu Training, Veranstaltungen etc. stehen auf unserer WEB-Seite im Internet. ([www.aikido-eimsbuettel.de](http://www.aikido-eimsbuettel.de))



---

## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144  
Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)

---

## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144  
Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)

---

## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144  
Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)