

Aikido-Anfängerkurs

für Erwachsene



Wann: **Kursbeginn am 18.10.2011**

8 x Dienstags von 19:15 Uhr – 21:00 Uhr
(Taijutsu – waffenlose Formen)

2 x Samstags von 9:00 – 10:00 Uhr (12.11. und 10.12.2011)
(Bukiwaza - Waffentraining mit Stock und Holzschwert)

Wo: **TSV Zirndorf**, Jahnstr. 1, 90513 Zirndorf,
Bühne der kleinen Turnhalle

Leitung:

Frank Pott 5. Dan Aikido
Brigitte Hartig 2. Dan Aikido

Kursgebühr: 25 Euro (am Ende der 2. Trainings in bar zu entrichten)

Aikido ist eine moderne Form der gewaltlosen Selbstverteidigung, bei der es nicht auf die eigene Körperkraft ankommt.

Im Aikido gibt es keine aggressiven Handlungen. Es wird vielmehr die Energie des Angreifers aufgenommen, umgelenkt und gegen den Angreifer verwendet.

Im Anfängerkurs erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die Vielfältigkeit des Aikido sowie Freude und Spass an der Bewegung. Die Techniken stammen aus dem Takemusu Aikido nach den Lehren des Begründers Morihei Ueshiba, die durch Morihiro Saito Sensei, 9. Dan, im Iwama Dojo in Japan bewahrt wurden.
Unterrichtet werden:

- Dehn- und Entspannungsübungen
- Fallschule
- Wurf- u. Hebeltechniken
- Waffentechniken

Der Kurs findet auf der Bühne der kleinen TSV-Halle statt.

Da die maximale Teilnehmerzahl auf zwölf Teilnehmer beschränkt ist, bitten wir um möglichst frühe, schriftliche Anmeldung per Email.

Für das Training wird ein weißer Aikido- oder Judoanzug oder alternativ ein fester Jogginganzug benötigt.

Für weitere Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an:

Frank Pott 0911 6471805 oder 0176 - 8209 2333 frank.pott@takemusu.eu	Brigitte Hartig 0175 – 955 2010 Brigitte.Hartig@gmx.de
---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------