

AIKIDO CLUB KNITTLINGEN E.V.

„Wir drehen unsere Kreise in angenehmer Atmosphäre“



Gute Vorsätze im neuen Jahr? ...

... dann nicht lange warten. Am 27. Februar beginnt beim Aikido Club Knittlingen e.V. ein neuer **Anfängerkurs** für Erwachsene (immer dienstags, 18.⁰⁰Uhr bis 19.³⁰ Uhr).

Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten und kostet 25€, die bei einem Eintritt in den Verein als Aufnahmegebühr verrechnet werden. Für alle, die nicht die Gelegenheit hatten uns am Fauststadtfest zu sehen und kennen zu lernen hier ein kurzer Einblick:

Was ist Aikido?

Aikido ist eine aus Japan stammende Selbstverteidigung, die jedoch ohne Aggression auskommt. Es wird darauf abgezielt, dem anderen nicht frontal zu begegnen, sondern mit ihm in der Bewegung eins zu werden. Grundlagen der Techniken sind dynamische Kreis- und Spiralbewegungen, durch die der Angreifer aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Danach folgen Wurf- oder Hebeltechniken.

Aikido ist aber auch eine Schule für Körper und Geist. Jedem Training voraus geht ein ausführliches Aufwärmen, bei dem die Grundmuskulatur gestärkt und die Körperkoordination gefördert wird. Zusätzlich gehören Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen zum Trainingsumfang.

Aikido hat auch meditativen und philosophischen Charakter. Die im Aikido verwirklichten Prinzipien lassen sich direkt im täglichen Leben umsetzen.

Alle Interessierten laden wir herzlich zu diesem Anfängerkurs ein. Der Beginn ist am Dienstag, 27.02.2007 um 18.⁰⁰ Uhr, im Alten Festsaal der Dr.-Johannes-Faust-Schule in Knittlingen. Als Kleidung genügen T-Shirt und Jogginghose, eventuell auch warme Socken.

Zu all unseren Trainingseinheiten sind Interessierte immer herzlich eingeladen:
Jeweils dienstags und donnerstags:

von 16. ³⁰ Uhr bis 18. ⁰⁰ Uhr	Jugend
von 18. ⁰⁰ Uhr bis 19. ³⁰ Uhr	Erwachsene

oder samstags von 10.³⁰ Uhr bis 12.⁰⁰ Uhr für Kinder bis 8 Jahre.

Immer im Alten Festsaal der Dr.-Johannes-Faust-Schule in Knittlingen ein. Egal welches Alter, trainiert oder untrainiert.

Bei Fragen: Detlef Ritz, 07043/959355 oder Andreas Weindl, 07043/959072 oder info@aikido-knittlingen.de oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.aikido-knittlingen.de.

Wir freuen uns auf Sie

Ihr Aikido Club Knittlingen e.V.