

Aikido- Siegen ohne zu kämpfen

Einladung zum Schnuppertraining

Der Verein AIBE e.V. (Aikido und Bewegung) lädt zu einem Aikido-Anfängertraining unter Leitung von Sergej Yegorov ein. Aikido ist eine japanische Kampfsportart, die zur Selbstverteidigung befähigt. Insbesondere geht es aber darum, einen inneren Weg (DO) der Harmonie (AI) im Einklang mit der universellen Lebensenergie zu entwickeln. Was sich kompliziert anhört bedeutet konkret, die Energie eines potenziellen Angreifers aufzunehmen und zu kontrollieren. Dies geschieht durch Umwandlung der Angriffsenergie in kreis- oder spiralförmige Bewegungen.

Obgleich die Bewegungen auch sehr schnell und dynamisch ausgeführt werden können, ist die japanische Kampfsportart gleichermaßen für Frauen und Männer aller Altersstufen geeignet. Gymnastik, Halte-, Wurf- und Atemübungen bis hin zu Übungen mit Stock und Schwert sind Bestandteil des Aikidotrainings.

Es macht einfach Freude, durch Fall- und Abrollübungen seinem Körper Gutes zu tun und geschmeidig dabei zu werden und zu bleiben. Aikido ist ein ganzheitlicher Sportansatz, kann auf Konfliktlösungen übertragen werden und spricht Körper, Geist und Seele an.

Der Anfängerkurs findet an drei Mittwochabenden jeweils von 20:00 – 21:30 Uhr auf dem alten Gelände des Diakoniekrankenhauses in der Schulturnhalle der Fachschule für Sozialpädagogik statt. **Beginn ist der 20. März 2019.** Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.aikido-rotenburg.de oder telefonisch bei Thomas Brüning (04266-8585) und Sergej Yegorov (04266-8887).