



Schnuppertermine Kampfkunst Aikido **2.10., 7.10. und 9.10.2026**



Einladung zu kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertrainings:

Freitag, 2.10.26, 20.00 Uhr, Mittwoch, 7.10.26, 20.30 Uhr und Freitag, 9.10.26, 20.00 Uhr, Hermann-Uebelhör-Sporthalle, 76344 Leopoldshafen

Was ist Aikido?

Das ist eine defensive Kampfkunst aus Japan. Nicht Aggressivität steht im Mittelpunkt, sondern die effektvolle Verteidigung gegen Angriffe ohne großen Krafteinsatz und ohne den Angreifer zu verletzen: Harmonie (Ai) statt Zerstörung – und trotzdem effektiv!

Im **Aikido-Training** können alle miteinander – und nicht gegeneinander – trainieren, denn Rücksicht und die eigene Entwicklung stehen im Vordergrund. Junge Menschen, 60+, Frauen, Männer, Groß und Klein: Das sind unsere Aikidokas. Manche trainieren schon ihr halbes Leben lang, andere haben erst vor Kurzem angefangen. Doch alle sind auf dem gleichen Weg (Do) und haben die gleichen Ziele: den Körper und den Geist schulen, das Aikido verbessern, Freude an der Bewegung und am Training haben und die Lebensenergie (Ki) zu spüren. Jeder ist im Prinzip dazu in der Lage. Das Aikido-Training beginnt mit einer kurzen Meditation, um den Stress des Alltags zu vergessen und zur Ruhe zu kommen. Nach etwas Gymnastik geht es an die Fallschule. Im eigentlichen Unterricht werden Techniken gegen Angriffe gelehrt, die die Übenden anschließend zu zweit trainieren. Der Angriff endet mit einer Rolle oder einem Hebel.

Weitere Infos: G. Rinke, Tel. 07244-6098920

E-Mail: Info@aikido-leopoldshafen.de

Web: <http://www.aikido-leopoldshafen.de>