

...neue Kurse!



AIKIDO



BUSHIDO-CLUB MAYEN e.V.
www.aikido-mayen.de · www.bcmayen.de

Aikido - mehr als nur Selbstverteidigung

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba (1883 - 1969) entwickelt wurde. Die Wurzeln dieser Kampfkunst liegen in den Verteidigungstechniken der Samurai. Ziel beim Aikido ist es, der Aggression des Angriffs nicht selbst mit Aggression zu begegnen, sondern die Kraft des Angreifers umzulenken und für sich zu nutzen.

Aikido ist aber nicht nur eine sehr effiziente Selbstverteidigung, sondern auch eine besondere Art der Lebensführung und -einstellung.

合
気
道

Ai ist die Harmonie und Liebe zu den Menschen und der Natur, ebenso die Ausgewogenheit zwischen Geist und Körper.

Ki steht für die geistig-seelische Kraft, die Harmonie zwischen Geist und Körper voraussetzt.

Do ist der Weg, diese Prinzipien unbewußt durch beständiges Training zu erlernen, um sie dann auf alle Bereiche des täglichen Lebens anzuwenden.

Neben Aikido werden auch die **Waffentechniken** Aiki-Jo und Aiki-Ken gelehrt. Beim Aiki-Jo wird ein 1,27 m langer Holzstab, beim Aiki-Ken ein aus Holz nachgebildetes Samurai-Schwert verwendet.

Jeder kann Aikido erlernen

Aikido ist für alle, die eine aktive Freizeitbeschäftigung suchen und dabei beweglich bleiben oder werden möchten.



In traditionell harmonischer Atmosphäre legen wir großen Wert auf die individuelle Betreuung von Anfängern und führen sie behutsam an die Aikido-Techniken heran.

Aikido kann unabhängig von Größe, Geschlecht oder Alter praktiziert werden. Der Einstieg ist einfach und

jederzeit möglich, da jede Unterrichtsstunde eine in sich abgeschlossene Einheit bildet.

Aikido hilft Strukturen zu finden, um die innere Stärke zu mobilisieren und Stress-Situationen ruhig und entspannt zu bewältigen.

Aikido schafft:

- Körperbewußtsein, Beweglichkeit
- Lebendigkeit und Lebensfreude
- Gelassenheit, Offenheit
- Selbstvertrauen

Aikido fördert:

- Koordination, Kraft, Ausdauer
- Gesundheit, Fitness
- Körperwahrnehmung
- Flexibilität in der Bewegung
- Selbstsicherheit



Aikido für Jugendliche und Kinder

Im Aikido können Kinder und Jugendliche ihren Bewegungsdrang ausleben. Sie gewinnen Selbstvertrauen in die eigene körperliche Kraft und lernen den respektvollen Umgang untereinander. Daneben wird das Gleichgewichtsgefühl entwickelt und die Motorik geschult.

Unser Aikido-Kindertraining enthält viele spielerische Elemente und fordert den gesamten Bewegungsapparat durch dynamische Übungen. Die Gruppen sind in verschiedene Altersgruppen aufgeteilt um eine altersentsprechende und individuelle Förderung zu ermöglichen.

Und das Wichtigste: **Aikido macht Spaß!**



Neugierig? Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Besuchen Sie uns zu einem kostenlosen, unverbindlichen Probetraining – und lernen Sie die Kunst der Aikido-Bewegung kennen.





über 35 Jahre
Aikido in Mayen



合気道

Trainingsmöglichkeiten:

Erwachsene:

Dienstag und Mittwoch
19.30 bis 21.30 Uhr

Ansprechpartner Di.:

www.aikido-mayen.de

E-Mail: axel-bcm@gmx.de

Telefon: 0176 34009666

Kinder:

Montags
18.00 bis 19.30 Uhr

Ansprechpartner Mo. + Mi.:

www.bcmayen.de

E-Mail: kurt@bcmayen.de

Telefon: 0171 9419733

BUSHIDO-CLUB MAYEN e.V.

Trainingsort: St.-Veit Schule, Koblenzer Str. 133, 56727 Mayen