

Trainingszeiten



Anfänger:innen (auch Probestd. für Einsteiger):

Dienstag 20:00 - 21:00

Donnerstag 19:00 - 20:30

Freitag 19:30 - 21:00

Fortgeschrittene:

Dienstag 20:00 - 22:00

Freitag 19:30 - 21:30

Aikido-Kinder-Training:

Dienstag 18:30 - 19:45 ab 10 J.

Donnerstag 18:00 - 19:00 ab 8 J.

Ort:

Dojo I im ETV-Gebäude

Bundesstrasse 96, 20144 Hamburg

Tel: 040 / 40 17 69 0

Aikido-Sportgruppe für Menschen mit MS

Speziell ausgerichtetes, ganzheitliches Training
Montag 19:00 – 20:00 (Training im Stehen,
im Hamburg Haus)

Mittwoch 9:00 – 10:00 (nur im Sitzen, per
Zoom)

**Das Training wird durch graduierte Aikido –
Lehrer des AIKIKAI-Deutschland angeleitet.
Unser Bundestrainer ist Katsuaki Asai.8.Dan**



Eine Kampfkunst ohne Gewalt

Durch Energie in Bewegung

**Anfänger:innen
Kurs**

Donnerstags 19:00-21:00



Was ist Aikido?

Aikido wurde um 1950 von O Sensei Ueshiba in Japan entwickelt. Es kombiniert Techniken aus Schwert-, Stock- und waffenlosen Kampfkünsten (v.a. Jiu-Jitsu) zu einer „sanften“ Kampfkunst.

Typisch für Aikido ist, dass durch kreis- bzw. spiralförmige Bewegungsabläufe die Energie eines Angriffs ins Leere geleitet oder zur Abwehr benutzt wird.

Wer sich gerne dynamisch bewegt, findet im Aikido eine außergewöhnliche Sportart, bei der gleichzeitig Beweglichkeit, Ausdauer, als auch eine wache und klare Geisteshaltung trainiert wird.

Wer kann Aikido trainieren?

Im Aikido gibt es keine Trennung in Alters- oder Gewichtsklassen. Es ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Das Ziel ist nicht Wettbewerb und Kampf, sondern die persönliche Entwicklung über die Aikido-Techniken.

Aikido Wettkämpfe?

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Durch das Üben von Angriff und Verteidigung lernt man Techniken und Ideen des Budo und kommt dem Ziel,
- im Einklang (**AI**)
- Körper und Geist (**KI**) wirken zu lassen,
- beim Training (**DO**) näher.

Probetraining?

Es gibt Trainingszeiten für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ein Probetraining ist im Rahmen der Anfänger Termine jederzeit möglich.

Wir bieten regelmäßig Anfängerkurse an, in denen eine kompakte Vermittlung des Basis Wissens erfolgt.



Kontakt:

Ronald Kügler
Tel: 015253767943

Volker Platz
Tel: 01604441234

Email :
Ronald.Kuegler@gmx.de

Weitere Informationen zu Training, Veranstaltungen etc. stehen auf unserer WEB-Seite im Internet. Unter ETV->Sportarten->Aikido->weitere Infos oder unter <https://etv-hamburg.de/> -> Sportangebote /