

合

AIKIDO

氣

„Aggression zu kontrollieren ohne Verletzungen zuzufügen, das ist der friedvolle Weg“

道

(Ueshiba Morihei, Gründer des Aikido, „The Art of Peace“)

>>> + Aikido 50+ <<<



>>> **Donnerstags 19:00-21:00**

AIKIDO, die japanische BUDO (Kampf-Sport) – Disziplin, verwirklicht die traditionellen Budo Werte:

Die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, jenseits von Sieg - und Leistungs-Denken.

Im Rahmen des Aikido-Training beim ETV bieten wir am Donnerstag eine Trainingseinheit an, die besonderen Wert legt auf eine genaue Erläuterung und Ausführung der Basistechniken.

Anfänger und Menschen, die sich der „Generation 50+“ zugehörig fühlen, erlernen hier die Prinzipien des Aikido. Sie trainieren dadurch ihre Beweglichkeit, Ausdauer und entwickeln eine wache und klare Geisteshaltung.

Die Teilnahme am Training, das auch unser Anfängerkurs ist, ist für alle Altersgruppen offen!

Voraussetzungen: normale Beweglichkeit, regelmäßige Teilnahme, Spaß am Bewegen. Kleinere körperliche Handicaps sind i.d.R. kein Problem.

Leitung des Trainings : Juri Paern, Ralf Boede

weitere Informationen unter:

www.aikido-eimsbuettel.de oder www.etv-hamburg.de

Die ganze Welt des Sports

