



AIKIDO

KAMPFKUNST ALS WEG ZUR HARMONIE
ZWISCHEN KÖRPER & GEIST

FÜR KINDER & JUGENDLICHE



KYUSHIN-DO

AIKIDO Verein in Hannover e.V.

Kinder ab 7 Jahre - **Dienstags** - 17.00 – 18.15 h

Jugendliche ab 12 Jahre - **Dienstags** - 18.30 – 20.00 h

Ricarda-Huch-Schule

Bonifatiusplatz 15/Hannover List

www.kyushindo.de

扱心道

Die Anforderungen an unsere Kinder sind groß. Sie sollen eine gute Haltung haben, müssen aber viel sitzen. Sie sollen teamfähig werden, erleben aber in ihrer Umwelt einen immer größer werdenden Egoismus. Dabei auch noch mit den eigenen Gefühlen klar zu kommen, ist oft gar nicht so einfach.

Das Aikidotraining enthält spielerische, meditative und auch kämpferische Elemente, die helfen, sich und seine eigenen Grenzen besser kennen zu lernen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Im Training, in dem Wert auf Körperhaltung und Atmung als Ausdruck unseres Handelns gelegt wird, erlernen Kinder und Jugendliche neben Aikido- auch Falltechniken, die ihrem Selbstschutz dienen.

Nicht zuletzt eröffnet das Aikidotraining Räume für Konzentration und Spaß an der Bewegung sowie Möglichkeiten für mehr Miteinander im Alltag.

