

**Konzentration Beweglichkeit Kampfkunst  
Gesundheit Spass Selbshauptung**

**[www.aikido-schnupperkurs.de](http://www.aikido-schnupperkurs.de)**

**Japanisch Selbstverteidigung Erwachsene  
Atmen Verein Studierende Ukemie Budo  
Kontakt Gruppe Miteinander Sport  
Training List **AIKIDO**  
Montag Anfänger  
Schnupperkurs Hannover Jetzt Los**

**japanische Kampfkunst und Selbstbehauptung in Hannover für Kinder und Erwachsene**

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die von Morihei Ueshiba zum Anfang des 20. Jahrhunderts aus anderen Kampfkünsten entwickelt wurde.

Seine SchülerInnen und wieder deren SchülerInnen und so weiter geben Aikido im regelmässigen Training weiter - also ist es ein Prozess und die Weiterentwicklung einer Idee: Man muß nicht zerstören, um siegreich zu sein.

Aikido, wie wir es trainieren, ist Bewegung für deinen Körper und deinen Geist. Ruhe zu finden und sich selbst behaupten zu können, auch in schwierigen Situationen. Spass haben und gleichzeitig mit Respekt diese Kampfkunst zu praktizieren, ist uns wichtig.

Durch das Erlernen von unterschiedlichsten Bewegungen, Techniken, Formen, zuerst große und später immer kleinere, kann man sich selbst und seine Trainingspartner besser kennen lernen.

Es gibt im Aikido keinen Wettkampf, kein Gegeneinander. Es ist die Idee von einem Miteinander, was diese Kampfkunst besonders macht.

Der Schnupperkurs für Anfängerinnen und Anfänger ermöglicht in einer entspannten Atmosphäre einen Einblick in das Aikido-Training mit seinen besonderen Bewegungen und Übungsformen. Die Teilnahme an dem Montags-Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich und bietet einen guten Einstieg in das regelmäßige Training.

Die Montage im November (5. bis 26.11.2018)

immer von 19 bis 20 Uhr  
in der Ricarda-Huch-Schule  
Bonifatiusplatz 15  
30161 Hannover/List

(Anmeldung: [info@kyushindo.de](mailto:info@kyushindo.de))  
Teilnahmegebühr einmalig 25 €.  
Refugees welcome.

Aikido-Verein Kyushindo e.V.  
[www.kyushindo.de](http://www.kyushindo.de)