



## Die friedliche Kampfkunst Aikido


Der Schnupperkurs für Anfänger\*innen ermöglicht in einer entspannten Atmosphäre einen Einblick in das Aikido-Training mit seinen besonderen Bewegungen und Übungsformen. Die Teilnahme ist ohne jede Vorkenntnisse möglich und bietet einen guten Einstieg in das regelmäßige Training dieser japanischen Kampfkunst.

**Vier Dienstage vom 11.02. bis 03.03.2020**  
von 19 bis 20.30 Uhr in der Ricarda-Huch-Schule  
Bonifatiusplatz 15, 30161 Hannover/List

(Anmeldung: [info@kyushindo.de](mailto:info@kyushindo.de)) Die Kursgebühr beträgt einmalig 35 €.

japanische Kampfkunst und Selbstbehauptung  
in Hannover für Kinder, Jugendliche, Erwachsene

# AIKIDO



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.

Aikido-Verein Kyushindo e.V.