



AIKIDO „Ü 55“ für Spät- und Wiedereinsteiger:innen

AIKIDO „Ü 55“ für Spät- und Wiedereinsteiger:innen

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich aus der Tradition der Samurai herleitet. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, keinen Sieger oder Verlierer. Gewalt wird nicht mit Gegengewalt beantwortet. Die Energie eines Angreifers wird umgelenkt, ins Leere geleitet oder auf ihn selber zurückgeführt.

Die für Aikido typischen runden und geschmeidigen Bewegungsabläufe vermitteln uns neue Erfahrungen und Freude im Umgang mit dem eigenen Körper. Wir verbessern unsere Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer ebenso wie unser Selbstvertrauen und unsere Achtsamkeit gegenüber uns und anderen.

In freundlicher und respektvoller Atmosphäre üben wir mit unserem Partner oder unserer Partnerin grundlegende Wurf- und Hebeltechniken und erarbeiten uns die hierzu nötige Fallschule. Hinzu kommen Übungen mit dem japanischen Holzschwert (Bokken) und Holzstock (Jō).

Aikido ist für Menschen jeden Alters geeignet. Das vorgestellte Übungsangebot richtet sich an interessierte Spät- und Wiedereinsteiger:innen der Altersstufe 55plus.

Leitung: Ulrich Wallauer-Faderl (7. Dan), übt seit 1977 und unterrichtet seit 1985 Aikido

Wann: immer donnerstags von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Wo: Aikido-Dojo ShoShin, Bleichstraße 18, Rückgebäude, 1. Stock (www.shoshin.de)

Info und Anmeldung: aikido@wallauer-faderl.de oder 0170 5574219 (auch WhatsApp)