Aikido Dojo Hamburg-Eimsbüttel

合氣道

AIKIDO

„Aggression zu kontrollieren ohne Verletzungen zuzufügen, das ist der friedvolle Weg“
(Ueshiba Morihei, Gründer des Aikido, „The Art of Peace“)

>>> + Aikido 50+ <<<

>>> Donnerstags 19:00-20:30

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 0179 6605095

weitere Informationen unter:
www.aikido-eimsbuettel.de oder www.etv-hamburg.de

Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. Bundesstr. 96 20144 Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 www.etv-hamburg.de