

# **Aikido Einführungskurs**

## **Aikido Schule Leimental**

Mit Andreas Schneider (4. Dan Aikido, ACSA)

09. Januar 2019 bis 10. April 2019/1

Jeweils mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr / Kosten: 200— Fr. (12 mal 1 ½ Stunden)

Untere Turnhalle Hämisgarten

Schulstrasse 3

4103 Bottmingen

### **Einführung in die japanische „Kampfkunst“ Aikido zum Kennenlernen:**

Wie wende ich Aikido in meinem Alltag an? Wie kann mich Aikido im täglichen Leben unterstützen? Aikido – ein Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die moderne Gesellschaft bringt neue Herausforderungen mit sich. Um diesen zu begegnen ist es hilfreich, in der eigenen Mitte anzukommen, sich und seinen Körper zu spüren und wahrzunehmen, im speziellen den Aspekt des Kontakts mit anderen zu üben. Aikido stellt dazu überraschend viele faszinierende Werkzeuge zur Verfügung.

Es werden folgende Punkte thematisiert:

• Formen von Stressmustern • Umgang mit schwierigen Situationen • Körper- und Wahrnehmungsübungen

Ziele des Kurses:

• Stärkung des Körpers • Koordination • Verbesserung der Atmung • Energiefluss  
• Geisteshaltung • Körperhaltung • Wecken der Sinne • Spannung / Entspannung  
• Timing • Aktion / Reaktion • Abstand

Zu Beginn wird der ganze Körper für das Training mittels spezieller Übungen (Atmung, Gymnastik, Yoga und Meditation) vorbereitet, geweckt, gedehnt und gestärkt. Danach beginnt das Basistraining zur Schulung der Raumwahrnehmung, der Körperhaltung und der Abstandsharmonie.

Da Aikido nicht wettkampfbetont ist kann es im Alter von 14 bis 99 Jahren ausgeübt werden. Für den Unterricht ist keine spezielle Kondition erforderlich. Das Training ist geeignet für Frauen und Männer. Mehr Infos zum Thema Aikido auf [www.aikido-leimental.ch](http://www.aikido-leimental.ch) oder Mobil 079 271 44 22.

### **Anmeldung / Organisation:**

Andreas Schneider

Amselstrasse 20A

4104 Oberwil

061 363 98 92, E-Mail: : [info@aikido-leimental.ch](mailto:info@aikido-leimental.ch)

Anmeldeschluss: **07. Januar 2019**

Kurs 01/19

## ANMELDUNG

### **Aikido Einführungskurs in Bottmingen**

09. Januar 2019 bis 10. April 2019/1

jeweils mittwochs

von 19.30 - 21.00 Uhr

Untere Turnhalle Hämisgarten

Schulstrasse 3

4103 Bottmingen

Kurs 01/19

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E – Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Senden an:

Aikido Schule Leimental  
Anmeldung: Andreas Schneider, Amselstrasse 20A  
4104 Oberwil