

Intensivkurs Aikido (Februarferien '25)



Lernen Sie an vier Terminen, Aikido, die japanische Kampfkunst, kennen. Die Kampfkunst, welche die entgegengebrachte Kraft des Angreifers nutzt und umlenkt.

Aikido wurde entwickelt um sich selbst verteidigen zu können. Man lernt ein strukturiertes System mit vielfältigen Techniken. Das ist vorteilhaft, denn man ist besser vorbereitet und man bleibt länger dran.

Ganz „nebenbei“ werden beim Aikido besonders die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit geschult. Damit entwickelt sich allgemein Freude an Sport und Bewegung. Ebenfalls ist Aikido auch eine gute gesundheitliche Prävention.

Der Fokus bei diesem Kurs liegt auf dem praktischen Üben und die vier Trainingseinheiten beinhalten eine Auswahl an Grundtechniken.

Trainingsort

Turnhalle Wachsbleichstr. 6, 01067 Dresden (Nähe Bahnhof Mitte)

Kurszeiten

<i>Sa</i>	<i>15.02.25</i>	<i>10:30-12:00</i>
<i>Mo</i>	<i>17.02.25</i>	<i>16:00-17:30</i>
<i>Sa</i>	<i>22.02.25</i>	<i>10:30-12:00</i>
<i>Fr</i>	<i>28.02.25</i>	<i>20:00-21:30</i>

Kursgebühren

<i>Kinder & Jugend (7 bis 17 J.)</i>	<i>12 €</i>
<i>Familie (Erwachsene)</i>	<i>16 €</i>
<i>Erwachsene</i>	<i>18 €</i>

Anmeldung per Telefon: 0170/ 6 846 445

Auf Grund begrenzter Mattenfläche wird eine zeitnahe Anmeldung empfohlen.

www.aikido-bewegungsraum.de

Fragen zum Kurs, welche oft gestellt werden

An wen richtet sich dieser Kurs/ für wen ist er geeignet?

Richtet sich an Personen die Aikido noch nicht kennen oder sich unsicher sind, ob Aikido die passende Sportart ist. Ebenfalls können auch Personen teilnehmen, welche vor Jahren schon ein mal Aikido ausgeübt haben und überlegen, ob sie mit Aikido wieder beginnen wollen.

Welche Voraussetzungen sollte man mitbringen?

Eine normale körperliche Konstitution ist vollkommen ausreichend. Abzuraten von ist lediglich, wenn Personen gesundheitliche Probleme mit der Bandscheibel/ den Knien haben. Selbstverständlich können auch Personen teilnehmen, welche sich noch nicht fit fühlen, weil diese zum Beispiel lange Zeit keinen Sport mehr gemacht haben.

Welche Utensilien/ Bekleidung werden benötigt?

Lange Turnhosen und ein T-Shirt genügen als Sportbekleidung. Des Weiteren sind Schlappen (oder Badelatschen/ Hausschuhe) notwendig, da auf den Matten barfuß trainiert wird und Verunreinigungen so vermieden werden.

Sollte man an allen Kursstunden teilnehmen?

Eine Kursteilnahme an allen Terminen wird empfohlen. Die einzelnen Stunden beinhalten verschiedene Techniken. Sollten Sie an einzelnen Terminen verhindert sein und deswegen etwas verpasst haben, besteht die Möglichkeit sich nach dem Kurs zum normalen Training anzumelden und das verpasste zu nachzuholen.

Was unterscheidet den Aikido-Bewegungsraum von anderen Gruppen?

Bei vielen Trainingseinheiten trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene bzw. Anfänger + Fortgeschrittene gemeinsam. Es findet differenzierter Unterricht statt. Das Training wird von einer freiberuflichen Aikidotrainerin, die ergänzend auch andere Sportkurse gibt, mit mehr als 15 Jahren Berufserfahrung geleitet.