

SAMURAI RAUNHEIM AIKIDO

Trainingszeiten

Dienstag
Anfängertraining
19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch und Freitag
19:00 - 21:00 Uhr

Sonntag
Bukijutsu
15:00 - 17:00 Uhr

Bei uns können Sie das
ganze Jahr über trainieren
– auch in den Schulferien.

Anfänger sind auch am
Mittwoch und Freitag im
Training herzlich
willkommen.

Mitgliedsbeitrag AIKIDO

Erwachsene 32 €*
Kinder und Jugendliche 19 €*
Anmeldegebühr 31 €
einmaliger Kartenpfand 16 €

Kostenlos für Mitglieder des Fitness-Time

* Die Benutzung der Duschen
und Saunaanlage ist inklusive.

Kontakt für Ihre offenen Fragen

Dagmar Petigk
Tel.: 06142/33722
Aikido@samurai-raunheim.de
www.samurai-raunheim.de



Anton-Flettner-Straße 5
65479 Raunheim
www.fitness-time.de
Info-Fon (0 61 42) 4 27 46

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 09.00 - 23.00 Uhr
Sa: 12.00 - 19.00 Uhr
So: 10.00 - 17.00 Uhr



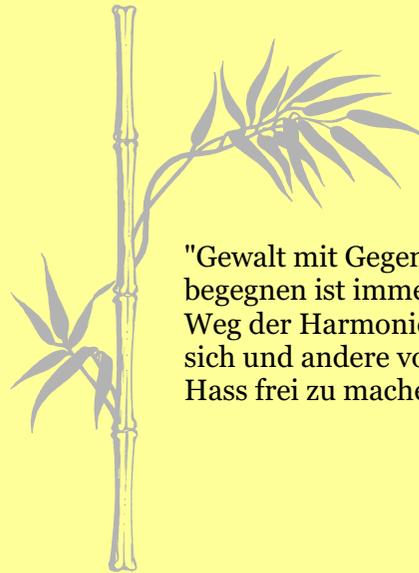
Die Kunst der gewaltlosen
Selbstverteidigung

www.samurai-raunheim.de

合氣道

Was ist Aikido?

Aikido ist eine moderne japanische Selbstverteidigungskunst, die von Morihei Ueshiba aus der sehr alten japanischen Kampfkunst Aikijujutsu und der Samurai-Tradition entwickelt wurde.



"Gewalt mit Gegengewalt zu begegnen ist immer destruktiv; der Weg der Harmonie besteht darin, sich und andere von Gewalt und Hass frei zu machen."

Morihei Ueshiba

Sie suchen

- sportlichen Ausgleich, der Sie sowohl geistig als auch körperlich fordert?
- effektive Selbstverteidigung ohne Brutalität?
- Einblick in die japanische Samurai-Tradition?

Wie funktioniert Aikido?

Der Aikidoka nimmt harmonisch die Energie des Angreifers durch eine Ausweichbewegung auf, leitet sie auf spiralförmigen Bahnen um, so dass der Angreifer sein Gleichgewicht verliert. Der Angreifer wird anschließend durch Würfe oder Hebel zu Boden gebracht.

Im Aikido werden nicht nur unbewaffnete Angriffe der leeren Hand (Schläge oder Fassangriffe) abgewehrt, sondern auch Angriffe mit Stock (Jo), Schwert (Bokken) oder Messer (Tanto). Im Bukijutsu-Training wird explizit der Umgang mit den Waffen erlernt.

Wer kann bei uns Aikido trainieren?

In unserem Dojo (Trainingsstätte) können Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene jeden Alters Aikido trainieren.

Aikido ist aufgrund der Tatsache, dass die Größe und Muskelkraft eine untergeordnete Rolle spielen, für jeden – egal ob jung oder alt – erlernbar.