



Aikido – Einsteiger Seminar im Tokai-Sports Flensburg

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen (ab 16 J.) die noch niemals Aikido gemacht haben, und Interesse daran haben.

Bin ich mit 50 Jahren schon zu alt dafür?

Vielleicht brauchen Sie für einige Übungen etwas mehr Zeit, ein zu alt gibt es grundsätzlich nicht. Jeder übt auf seinem Level. Unser ältestes Mitglied ist bereits über 60, unser jüngstes ist 5. Auch untereinander können Fortgeschrittene mit Anfängern und ältere mit jüngeren gemeinsam üben. Aikido ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Wie läuft der Kurs ab, was sind die Inhalte?

- Der Kurs kostet für jeden Teilnehmer 30€, es beginnt um 14:00 Uhr und endet um 17:00 Uhr.
- Zwischendurch gibt es eine kurze Pause von ca. 20 Min. Es werden Erfrischungen bereitgestellt.
- Was bedeutet Aikido, und woher kommt es?
- Erläuterung der Prinzipien des Aikido. Was ist AI, und KI und DO?
- Wir zeigen Beispiele aus der Bewegung, erklären Grundtechniken, Atemübungen, Ausweichbewegungen.
- Sie werden selber alleine einige Übungen machen, aber auch mit einem Partner.
- Wir wünschen uns, dass Sie sich auf diesem Seminar mit Aikido „infizieren“, Freude dabei haben, und sich sogar entschließen, den ganzen Einsteigerkurs (6x) mitzumachen. Zum Nachlesen erhalten Sie ein zusammengefasstes Skript unserer Inhalte, Sie müssen also nichts notieren.
- Wir werden auch Ihre Fragen beantworten (...lässt sich Aikido als Selbstverteidigung einsetzen?, wie lange muss ich trainieren, wie oft in der Woche?, warum gibt es im Aikido keine Wettkämpfe? Ist Aikido eher etwas für „Softies?“

Was muss ich mitbringen?

Am besten bequeme Kleidung, lange Jogginghose, langes T-Shirt. Wir trainieren barfuß.

Wenn Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns.....

email: info@tokai-sports.de

Tel.: 0461 / 1682345