

Aikido & Aikitaiso

Kampfkunst & Bewegung



Schnupperkurs

Zeit: **Samstag, 08.06.2024**
14.00 - 17.30 Uhr

Ort: **Neue Sporthalle**
Erlengarten 35, Bad Boll

Kosten: 20 €

Anmeldung & weitere Infos:

Aikidoabteilung des TSV Bad Boll,
kontakt@aikido-badboll.de

Siehe auch
<https://aikido-badboll.de/>
<https://www.tsvbadboll.de/>



TSV BADBOLL

Aikido & Aikitaiso

Kampfkunst & Bewegung

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die immer wieder überrascht und sehr vielschichtig ist. Typisch sind runde, harmonische Bewegungen im Einklang mit physikalischen Prinzipien. Gearbeitet wird im partnerschaftlichen Miteinander mit dem Körper, aber auch mit Stab und Schwert aus Holz.

Zur Verbesserung und Erhaltung von Beweglichkeit und Gesundheit wird im Aikido auch Aikitaiso praktiziert. Das ist eine Art Gymnastik. Eine Folge von Grundübungen davon dient traditionell zur Vorbereitung auf das anschließende Aikido-Training.

Der Kurs richtet sich an eine breite Altersgruppe ab etwa 16 Jahren und möchte insbesondere Menschen mittleren Alters ermutigen, ihre verborgenen Potentiale zu entdecken. Der Kurs gibt Gelegenheit zum Spüren und Ausprobieren von Aikido. Kleine Demonstrationen von Fortgeschrittenen zeigen, was sich durch Training entwickeln lässt und erfahrene Aikidoka beantworten Fragen und geben Tips.

Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten werden nicht erwartet, eine allgemeine Sporttauglichkeit wird vorausgesetzt. Der Schnupperkurs kann in einem Trainingsangebot des TSV Bad Boll fortgesetzt werden.

Den Kurs leiten Christine Schmidt,
4. Dan Aikido, und Team.

Bitte bequeme Kleidung
mitbringen



TSV BADBOLL