

## Was man so braucht

Bequeme Kleidung (Jogging-Anzug, später Judo- oder Karateanzug), 1 Paar warme Socken, Badeschuhe, Seife & Handtuch.

## Zeit und Ort

Es werden zwei regelmäßige Abendtermine sowie ab und zu ein Vormittagstermin (meist Sa) angeboten.

Erwachsene: Mo. und Mi. 19:30 bis 21:00 Uhr

Kinder: Mi. 15:00 bis 16:00 Uhr, 16:30 bis 17:30 Uhr

### Achtung !

Nur nach telefonischer Absprache - wie gesagt: wir sind fein, aber eben klein !!!

Edith-Stein-Weg 6 „bis“  
(unterer Eingang)

## Plan zu Aikikai Berghausen



- 1 = nach Jöhlingen
  - 2 = Kolpingstraße
  - 3 = **Edith-Stein-Weg**
  - 4 = Wichernweg
  - 5 = nach Wöschbach
  - 6 = nach Söllingen
- P = Parkplatz Bonhoefferweg

Info-Telefon:

07 21 / 85 61 72 öfter mal probieren !

## Die Lehrenden

Bernd Krauß, Jahrgang 1943, Dipl. Chem., HP für Psychotherapie, hält z. Zt. den 4. Dan (Meistergrad) im Aikido.



Dr. Viola Dioszeghy-Krauß, Jahrgang 1950, Dipl. Psych. und Psychotherapeutin, hält z. Zt. den 4. Dan im Aikido.



# Aikido

im

## Aikikai Berghausen

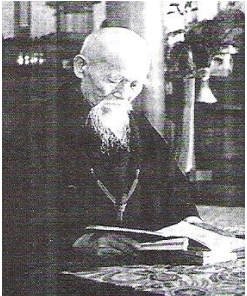


Für Erwachsene  
und Kinder

Es ist eine  
offene Gruppe  
- ein Einstieg ist  
jederzeit möglich

## Was ist Aikido?

Aikido wurde zu Beginn des letzten Jahrhunderts von Meister Morihei Uyeshiba (1883 - 1969) aus traditionellen japanischen Kampftechniken entwickelt. Aikido ist Meditation und dynamische Bewegung zugleich. Aikido fördert ein stabiles Gleichgewicht, Fähigkeit zur Koordination und führt zu einer gelassenen, achtsamen Haltung. Im Gegensatz zu anderen Kampfkünsten beteiligt sich Aikido nicht an Wettkämpfen.



„Das Ziel des Aikido ist nicht, den Angreifer zu besiegen, sondern ihn so zu führen, daß er seine feindliche Einstellung aufgibt“.  
(Meister Ueshiba)

## Aikido im Aikikai Berghausen

Der Aikikai Berghausen wurde 2003 gegründet. Wir orientieren uns an den Richtlinien des Aikikai Deutschland und sind als Mitglieder des Aikikai Deutschland dem Honbu-Dojo in Tokio direkt angeschlossen. Zwei erfahrene AikidotrainerInnen sorgen für ein abwechslungsreiches Trainingsangebot.



## Zum Trainingsangebot HIER:

Wir trainieren beide selbst seit Jahrzehnten Aikido, seit Anfang der 1990er Jahre im Budo-Club Karlsruhe. Seit 2001 haben wir hier zusätzlich ein *kleines* Dojo (Übungsraum) eingerichtet. Wir möchten unser Können - vor allem aber unser Vergnügen an dieser anspruchsvollen Bewegung - gerne teilen. Unser Platz ist begrenzt; das bedeutet andererseits, dass unser kleiner Schülerkreis intensiven, persönlichen Unterricht erhält.

Nach einigen Schnuppertrainings kann frau oder man(n) dauerhaft bei uns bleiben und, falls gewünscht, nach kurzer Einübung auch größere Lehrgänge besuchen.

## Gemeinsames Training

A i k i d o wird von Frauen und Männern zusammen ausgeübt. Jungen Menschen macht es einfach Spaß. A i k i d o fördert Kraft, Beweglichkeit, Standfestigkeit und Gleichgewicht, Konzentration und Ausdauer. Damit hat es auch älteren Teilnehmern viel zu bieten. Behutsames Anwärmen und gründliche Vorübungen leiten über zum eigentlichen Training, das größtenteils in Partnerübungen mit breitem Spannungsbogen zwischen meditativ und kämpferisch durchgeführt wird. Die körperliche Berührung schafft Kontakt; die vielfältigen Übungen beflügeln die Phantasie. Beides unterstützt das Dabeibleiben.

Während eines Aikido-Trainings kann jede(r) jederzeit individuell dosieren, wie weit man (frau) gehen möchte.

## Das Training

Zum Aufwärmen beginnt jedes Training mit Atem- und Dehnübungen. Die spezifischen Bewegungsabläufe werden meist gemeinsam mit PartnerInnen ausgeführt.



Das Tempo steigert sich allmählich. Mit erneuten Atem- und Dehnübungen klingt das Training aus.

## Die Angebote

- \* Fortlaufende Trainingstermine
- \* Stock- und Schwertübungen
- \* Zugang zu:
  - Überregionalen Lehrgängen mit Meister Asai (8. Dan Aikido, Bundestrainer Aikikai Deutschland) sowie auswärtigen Danträgern
  - Gürtelprüfungen, anerkannt von Aikikai Deutschland/Honbu Dojo Tokio
  - Vorführungen und Demonstrationen bei Veranstaltungen

## Kosten:

Schnuppertraining:	10,00 €
Dauerhafte Teilnahme:	5,00 € pro Training
Zehnerkarte	45,00 €

## Interesse ?

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Zum Mitmachen bitte vorher anmelden (07 21 / 85 61 72); wie gesagt, der Platz ist begrenzt.