



Aikido Anfängerkurs



Einsteigerkurs für Interessierte von 14 bis 99 Jahren

Verlassen Sie Ihren gewohnten Trott in Alltag, Berufswelt, Familie und lernen Sie eine neue Möglichkeit kennen sich zu entfalten.

Die Trainingsabschnitte beinhalten:

- Einfache Kampftechniken die im Notfall nützlich sein können
- Angewandte Akrobatik (Rollen, Springen, Ausweichen)
- Einfache Leibesübungen inspiriert von z.B. Qi Gong, 5 Tibeter, Shiatsu, sowohl kräftigend als auch entspannend für unser ganzes Wesen

Wollten Sie schon immer mal eine japanische Kampfkunst kennen lernen? Jetzt bietet sich die Gelegenheit dazu. Der Judo Club Pforzheim e.V. bietet einen Anfängerkurs in Aikido an.

Unser Sportreferent für Aikido führt sie an 8 Abenden an die Grundlagen dieser modernen Kampfkunst heran.

Sie erhalten eine Einführung in die Welt des Budo, die Philosophie der japanischen Kriegertradition. Dies findet in Form eines Vortrages und durch praktisches Erleben während der Übungseinheiten statt.

Sie können am eigenen Körper erfahren wie Sie ohne Gewalt erfolgreich sein können. Aikido bietet effektive Strategien zur körperlichen und geistigen Auseinandersetzung.

Aikido ist eine Kampfkunst und kein Sport, deswegen gibt es weder Wettkämpfe, noch irgendeine Form von Leistungsvergleich. Sie arbeiten lediglich an der Erweiterung Ihrer motorischen, sensorischen und sozialen Fähigkeiten und haben Spaß an der sanften, fließenden und dynamischen Bewegung



Ihr Trainer:
Matthias Böttcher
2. Dan Aikido
1. Dan Daitoryu Aiki-Jujutsu Bokuyokan
Trainer C-Lizenz Breitensport Kraft und Fitness
Sportreferent Aikido im JCP

Ich lade Sie herzlich ein zu erfahren wie Aikido Sie in ihrem körperlichen Tun und ihrer Lebenseinstellung bereichern kann. Ich freue mich darauf Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. AIKIDO kann jeder lernen. Besondere Anforderungen an körperliche Fitness werden nicht gestellt.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 04.03., 11.03., 18.03.
2020

Das Training findet in der Turnhalle der Schanzschule, Habsburgerstraße 11 in Pforzheim statt.

(-> Aikido -> Dojo der PSG 05)

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: 20:30 Uhr

Kosten: 60 € pro Person
ermäßigt 40€

Für die Teilnahme am Training genügt einfache Sportkleidung. Auf der Matte bewegen sich alle barfuß. Bitte bringen Sie zusätzlich für die Wege außerhalb der Matten Badelsandaletten mit.

Anmeldung und weitere Infos:

Judo Club Pforzheim Hohenzollernstr. 31, Pforzheim

Tel: 0 72 31 - 3 21 50,

www.judo-club-pforzheim.de

aikidopf@gmx.de

Anmeldung zum Anfängerkurs Aikido

22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 04.03., 11.03., 18.03. 2020

Hiermit melde ich mich zum oben genannten Kurs verbindlich an.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Kosten in Höhe von 60.-- € (ermäßigt 40.-- €) sind in bar spätestens bei Kursbeginn zu bezahlen oder zuvor auf der Geschäftsstelle des JCP .

Datum

Unterschrift

Unterschrift (Erziehungsberechtigte)