



Aikido Anfängerkurs

2025

Entdecke Aikido – Die Harmonie der Bewegung!

Möchtest du etwas Neues lernen, deine Fitness verbessern und dabei auch noch Spaß haben? Dann komm zu unserem Aikido Anfängerkurs!

Kursdetails:

Start: 12.03.2025
Dauer: 5 x mittwochs (12.03 / 19.03 / 26.03 / 02.04 / 09.04)
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Dojo des SC Blau-Weiß Ottmarsbocholt e. V. (1946)

Was ist Aikido?

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die nicht nur Selbstverteidigung lehrt, sondern auch den Geist und Körper in Einklang bringt. Anders als viele andere Kampfkünste, fokussiert Aikido sich auf die Harmonisierung mit dem Angreifer, anstatt auf aggressive Konfrontation. Durch fließende, kreisförmige Bewegungen und Techniken lernst du, wie du Angriffe umleiten und in kontrollierte Bewegungen umsetzen kannst.

Vorteile von Aikido:

Körperliche Fitness:	Trainiere Kraft, Ausdauer und Flexibilität.
Mentale Stärke:	Stärkung von Konzentration, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein.
Stressabbau:	Finde innere Ruhe und Gelassenheit durch Bewegung.
Gemeinschaft:	Werde Teil einer freundlichen und unterstützenden Gemeinschaft.

Für Wen?

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene. Es ist keine Kraft nötig, weshalb sich Aikido auch ideal für Frauen eignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kleidung:

Bringe bequeme Kleidung mit, wie ein T-Shirt oder Sweat-Shirt, lange Sport-hose und Badelatschen oder Flip-Flops.

Anmeldung:

E-Mail: i.rohloff@bwo-sport.de
Telefon: 02598/9299683
Weitere Information zu Aikido und zum Verein steht unsere Webseite www.bwo-sport.de/sportarten/budo zur Verfügung.

Mach den ersten Schritt und entdecke die faszinierende Welt des Aikido!

Wir freuen uns auf dich!

[Anfahrt zum Dojo](#) / [Weitere Informationen](#) / [Kontakt Daten](#) / [Termine .ics Datei](#) Download

