



Mit etwas Neuem ins Jahr starten

Aikido – Anfängerkurs 2026

Du möchtest aktiver werden, etwas Neues ausprobieren und dabei Körper und Geist in Einklang bringen? Dann starte ins neue Jahr mit unserem Aikido-Anfängerkurs!

Kursdetails:

Start: 14.01.2026
Dauer: 5 x mittwochs (14.01 / 21.01 / 28.01 / 04.02 / 11.02)
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Dojo des SC Blau-Weiß Ottmarsbocholt e. V. (1946)
Heitkamp, 48308 Senden-Ottmarsbocholt
Kosten: Nicht BWO-Mitglied 6 € / BWO-Mitglied 0 €

Was ist Aikido?

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die nicht auf Kraft oder Aggression basiert, sondern auf Harmonie, Präzision und natürlicher Bewegung. Sie stärkt den Körper, beruhigt den Geist und fördert einen respektvollen Umgang miteinander.

Warum Aikido?

Mentale Stärke:	Konzentration, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein
Stressabbau:	Klarheit und innere Ruhe durch fließende Bewegungen
Gemeinschaft:	Trainiere in einer freundlichen, unterstützenden Gruppe

Für Wen?

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ab 18 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse und keine besondere Kraft erforderlich. Aikido eignet sich besonders gut für Frauen, da die Techniken nicht auf Kraft, sondern auf Bewegung, Timing und die Nutzung der Energie des Partners basieren. Ideal für alle, die sicher, gelassen und mit Freude etwas Neues beginnen möchten.

Kleidung:

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

Anmeldung:

Kurs-Anmeldesystem: <https://bwo-sport.de/kurse-buchen/> oder den QR-Code „Anmeldung“ scannen

Kontakt:

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 / Anmeldung / Termine .ics Datei Download

