

Aikido

im Shinzo Dojo Weilheim



Einladung zum Aikido-Training für die Weilheimer Asylbewerber

mit Robert Schwinghammer (4° Dan) und weiteren DAN-Trägern, in Zusammenarbeit mit dem Unterstützerkreis „Asyl im Oberland“

Was ist Aikido: Aikido wurde im vorigen Jahrhundert von dem Japaner *Morihei Ueshiba* entwickelt. Dies nach einem lebenslangen Studium und des Praktizierens der verschiedensten Kampfkünste. Was sich anfänglich als historisch begründete Kampfdisziplin darstellte,



wandelte sich zu einer Methode der Selbstverteidigung, die sich dann immer mehr zu einem defensiv geprägtem Prinzip weiterentwickelte, einmündend in eine innere Einstellung zur Mitverantwortung für eine friedliche Welt. Aikido lehrt, mit destruktiven „Energien“, sprich Aggressionen, umzugehen und diese zu neutralisieren.

Nicht um einen Kampfsport geht es primär, zumindest nicht im Sinne von Wettkämpfen mit dem üblichen Gewinner/Verlierer-Muster, vielmehr um eine Bewegungs- und Lebenskunst.

Welchen Nutzen vermittelt Aikido:

- gesundheitsfreundliche Bewegung, Schulung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit
- Gelassenheit, Freude und Spaß
- Schulung der Selbstkontrolle und der Selbstsicherheit, damit der Friedfertigkeit
- Möglichkeiten zur Abwehr und Deeskalation von/bei Angriffen (körperlicher und/oder psychischer Art)



Für wen ist Aikido:

Aikido ist für erwachsene Frauen und Männer jeden Alters, mit normalem Gesundheitszustand - jeder und jede trainiert im Rahmen seiner Möglichkeiten.



Was bieten wir:



Ein Aikido-Training für Anfänger aus dem Kreis der Weilheimer Asylbewerber, aufgeteilt auf zunächst 12 Übungseinheiten. **Beginnend am Donnerstag, 22.01.2015, mit einer Vorführung und einem Mitmach-Training.** Dem schließen sich folgende Trainingsabende an: 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04.2015.

Die Teilnehmer, die das Trainingsangebot regelmäßig

wahrnehmen, laden wir zu einem Trainingswochenende vom 17. bis zum 19. April 2015 in die Bildungs- und Erholungsstätte Langau/ Steingaden ein. Die Kosten dafür werden von Sponsoren übernommen.



Eine Fortsetzung des Trainings nach diesem Wochenende ist vorgesehen. Für diejenigen, die ernsthaft weitertrainieren wollen, versuchen wir Aikido-Anzüge zu besorgen.

Zeit: jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: SOS-Kinderhaus, Hans-Glück-Str. 2, 82363 Weilheim (etwa 10 Fahrrad-Minuten vom Marienplatz entfernt)

Kosten (Eigenanteil): 3 x € 5,-- für die insgesamt 12 Übungsabende, das Trainingswochenende in Langau (siehe oben) ist kostenfrei!

Organisation und Kontakt: Helmuth Fischer, Tel. 0176-19499177

Hinweise:

Wir trainieren barfuß auf Matten. Für die Anfänger genügt es zunächst, T-Shirt und eine bequeme (Trainings-)Hose mitzubringen. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, erwarten wir von den Interessenten eine konsequente Teilnahme an allen Übungsabenden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Anmeldung: durch Eintragung in die beiliegende Liste bis zum 18. Januar 2015.

