

## Warum Aikido ?

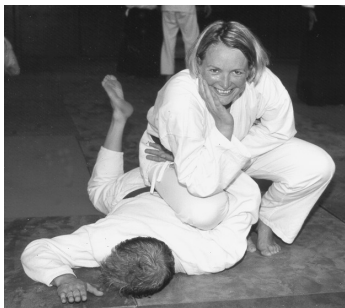
Im Aikido erlernt man vielseitige Bewegungen, die sich positiv auf die Körperbeherrschung und auch die allgemeine Körperhaltung auswirkt. Es stärkt die Koordination und fördert das äußere und innere Gleichgewicht des Übenden.

### **Aikido macht Spaß und hält Fit**

Jeder der Interesse hat kann mit Aikido beginnen, egal in welchem Alter, ob Frau oder Mann, ob Jung oder Alt.

Da Aikido kooperativ geübt wird und es keine Wettkämpfe gibt, besteht kein Leistungsdruck. Jeder kann mit erfahrenen und weniger erfahrenen Trainingspartnern üben und dabei neue Talente entwickeln.

**Willkommen zum kostenfreien Probetraining in unserem Verein.**



## Unser Verein

Der Aikido Verein Freiburg wurde im Jahr 1993 ins Leben gerufen und hat über die Jahre ausgezeichnete Schüler hervorgebracht. Viele von ihnen betreuen bereits eigene Vereine und verbreiten

### **Dynamic Aikido Nocquet**

in der Region Südbadens.



## Unsere Trainingszeiten

### **Kindertraining**

Montag: 17:00 – 18:30 Uhr

### **Anfängertraining**

Dienstag: 18:00 – 19:30 Uhr

Donnerstag: 20:00 – 21:30 Uhr

### **Fortgeschrittenentraining**

Dienstag: 19:30 – 21:00 Uhr

Donnerstag: 18:00 – 20:00 Uhr

## Wo wird trainiert?

Das Training findet in den Räumlichkeiten des ASV Germania in der **Ensisheimer Straße 20**, an der Ecke Mülhauser Straße, Nähe Eisstadion und Westbad, statt. (Buslinie 10, Haltestelle Berliner Allee oder Bärenweg)



Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Telefon:** 07665-9679073

**Wir freuen uns auf euren Besuch.**

### **Beiträge**

**Probetrainings** kostenfrei  
**Anfängerkurs** 25 € für 2 Monate

**Aufnahmegebühr** keine  
**Erwachsener** 22 € monatlich  
**Kinder** 8 € monatlich

## Was ist Aikido ?

Aikido wurde aus den traditionellen Kampfkünsten der Samurai Japans entwickelt.

Die Grundlagen dieser Kunst sind Verteidigungstechniken zu erlernen, die die Energien des Angreifers umlenken und kontrollieren, anstatt sie zu blockieren und ihn zu verletzen. Aikido liegt dabei eine Philosophie zugrunde, die Gewalt und Aggressivität ausschließt.

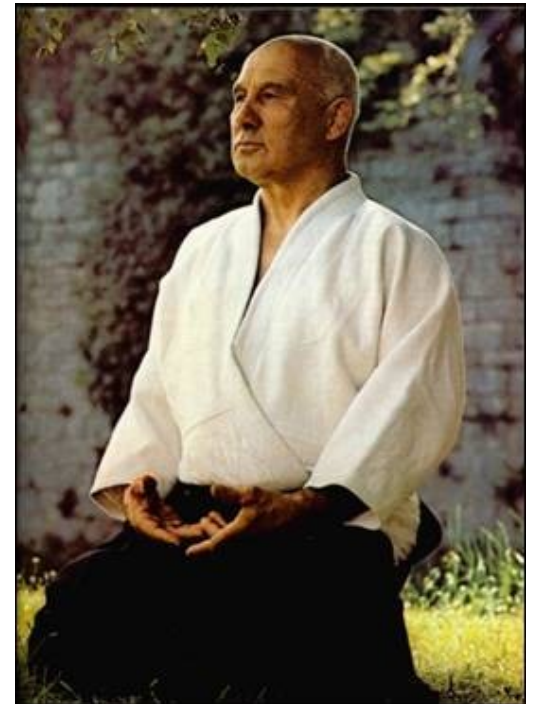
### *Ein Weg für Körper und Geist*

Der Weg des Aikido beschränkt sich daher nicht nur auf das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken. Es ist auch ein Prozess der körperlichen sowie geistigen Selbstentwicklung.



# **AIKIDO**

*Einheit von Körper und Geist*



**Dynamic Aikido Nocquet**  
[www.aikido-freiburg.de](http://www.aikido-freiburg.de)

[www.aikido-freiburg.de](http://www.aikido-freiburg.de)  
Telefon: 07666 - 882997