

AIKIDO ...

- ist eine Sportart **ohne Leistungsdruck**, Sich-Messen-Müssen, Überforderung und Wettkampf.
- ist eine japanische Kampfkunst, die gezielt die **Beweglichkeit** und Gelenkigkeit **fördert**.
- bietet einen **körperlichen Ausgleich** zu überwiegend sitzender Tätigkeit.
- hat weiche und runde Bewegungsformen, die speziell die **Wirbelsäule** mobilisieren und **kräftigen**.
- **verhindert** die **Eskalation von Gewalt** dadurch, dass man das Vorhaben des Angreifer stört, ihn mit dem fehlenden Widerstand verwirrt und somit zu keinem weiteren (Gegen-)Angriff animiert.
- hat die Philosophie und Strategie, dass **Konflikte** sich besser **mit Harmonie** und Ergänzung (Umlenken der Angriffsenergie, schonender Hebel oder Wurf) als mit zusätzlicher Konfrontation (Abblocken und Gegenangriff) **aflösen** lassen.



www.aikido-tuerkheim.de

Ein gesunder Einstieg mit dem



in Türkheim



Sie suchen

...

- eine Gelegenheit, Ihre **sportliche** Aktivitäten **wieder** bzw. neu **aufzunehmen**?
- eine **behutsame** und fundierte **Hinführung** zu Fitness und **gesundem Sport**?
- einen unverbindlichen **Schnupperkurs ohne** vereinsmäßige **Verpflichtungen**?
- eine wirbelsäulengerechte **Rückenschule**?
- eine **Bewegungssportart** in lockerer Atmosphäre **mit gleichgesinnten Einsteigern**?
- einen präventiven Sportkurs, der durch **Krankenkassen gefördert** wird und mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgestattet ist?
- nach Anleitungen, wie man beim **Stürzen unverletzt** bleibt?

Interessiert Sie davon etwas?

.....

Dann ist der **G.U.T.-Do** Einführungskurs der AIKIDO-Abteilung des TV Türkheims 1891 e.V. genau das Richtige!

G.U.T. = gesund und trainiert

Do = (asiatisch) Weg, Entwicklung

Keine sportlichen Voraussetzungen notwendig!

Der Kurs beleuchtet u.a.:

- wie sich das Trainieren auf Herz-Kreislauf-System und Bewegungsapparat auswirkt.
- wie Stress bewältigt werden kann.
- wie man richtig Lasten trägt oder hebt und sich bückt.
- schützende Techniken für das Hinfallen.
- verschiedene Tricks zur Selbstverteidigung.
- was die Kampfkunst AIKIDO ausmacht.

Zeit: ab **25.9.2014** jeweils **Donnerstags**
19:00-20:30 Uhr (10 Abende)

Ort: **Turnhalle des TV Türkheim** 1891 e.V.
Maximilian-Phillip-Str. 12, Türkheim

Kursgebühr: 20,- € (Vereinsmitglieder 15,- €)

Kursleitung, Anmeldung u. Information:

Josef Egger – 08262 / 90086

Übungsleiter-Prävention, 3. Dan Aikido