

Wagen Sie den Neueinstieg ins Unbekannte!

Lernen Sie Aikido kennen, uns und unser Dojo¹.

Trainieren Sie mit! So erfahren Sie aus erster Hand, ob das Unbekannte sich Ihnen erschließt:

- Teilnahme an zwei Schnuppertrainings,

am besten Montag und/oder Mittwoch
da hier speziell für Anfänger die Grundkenntnisse vermittelt werden

Wir tragen beim Training einen sogenannten GI² (= Aikido / Judoanzug). Es genügen für den Anfang auch eine lange Trainingshose und ein - nicht schulterfreies - T-Shirt. Aikido wird barfuß auf (Judo-)Matten trainiert. Für den Weg zur Matte bitte Badeschlappen mitbringen, damit die Füße sauber bleiben und kein Schmutz auf die Matte getragen wird. Handtuch für die Dusche danach nicht vergessen.

Aikido-Techniken fordern weniger die Körperkraft sondern nutzen die Energie des Gegners. Sie sind daher auch für ältere Personen geeignet.

Als Einstieg bieten wir neben den zwei Schnuppertrainings günstige Entscheidungsmöglichkeiten Aikido kennen zu lernen

- für Studenten, Schüler Auszubildende, Arbeitslose (gegen Nachweis)
die Studentenkarte 15 * Training = 65,- Euro
- für Gäste die bereits Aikido in einem Verein betreiben
unsere **Gästekarte** 10 * Training = 65,- Euro
- für Berufstätige zum Einstieg unsere **Schnupperkarte** 10 * Training = 80,- Euro

(Die Karten sind aus Versicherungsgründen nur 6 Monate gültig).

Wenn es Ihnen gefällt können Sie natürlich auch sofort bei uns Mitglied werden.

Aikido³ wird bei uns im Verein angeboten zu den Preisen die Sie bei Interesse gerne nachfragen können. Fragen Sie nach unserem Aufnahmeformular.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu können

Erich Schnörer-Hohner
1. Vorstand Aikikai Bamberg e.V.

**Sie erreichen mich für weitere Fragen immer montags zum Training ab 18.00Uhr
oder per Email aikido@aikikai-dojo.de**

¹ Dojo 1. Der Ort an dem der Weg (Do) gelehrt wird. 2. Trainingsraum oder Halle im allgemeinen Sinne. 3. Ursprüngliche Bezeichnung für einen Ort der Meditation.

² GI: Übliche Bekleidung im Aikido, weißer Anzug mit Hose und Gürtel

³ Aikido: Weg der Harmonie von Körper und Geist. Im Besonderen ist Aikido eine Kampfkunst, bei der die Energie des Angriffs durch spezielle Ausweich- und Drehbewegungen umgelenkt und auf den Angreifer zurückgeführt wird. Aikido lehrt, aggressive Kräfte zu kontrollieren und umzulenken. Durch rechtzeitiges und geschicktes Ausweichen und durch fließende und geschmeidige Bewegungen passt man sich einem Angriff an und lässt die Kräfte des Angreifers ins Leere laufen, so dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert.