

Aikido Schule Überlingen e.V.

Mission

Wir glauben, dass Friede und Kooperation für das Zusammenleben der Menschen wichtiger sind als Kampf und Konkurrenz. Wir glauben, dass wir uns als einzelne Menschen in unserer Persönlichkeit jeden Tag zum Besseren hin entwickeln können und als Menschheit nur im Gemeinsamen eine lebenswerte Zukunft haben.

Mit der „friedvollen Kampfkunst“ des Aikido können wir diese Gedanken und das daraus resultierende Verhalten üben und verinnerlichen.

Die Herausforderungen des Aikido trainieren unseren Körper, schulen unsere Persönlichkeit, schärfen unseren Verstand und erweitern unseren GEIST.

Eröffnungsfeier - Neues Dojo

Samstag, den 26. Januar 2019 — 14:00 - 17:00Uhr

Kommenden Samstag feiert die Aikido Schule Überlingen e.V. die Eröffnung Ihres neuen Dojos im Haus der Vereine - Langgasse 5 - 1.OG in Überlingen.

Zur Eröffnungsfeier sind die Aikidoka der Dojo rund um den Bodensee, die Vereine der Stadt Überlingen, der Gemeinderat nebst dem Oberbürgermeister und natürlich alle an Aikido Interessierten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen herzlichst eingeladen.

Es gibt Informationen und Vorführungen zum Aikido. Wer möchte, kann bei ersten, einfachen Aikido-Übungen mitmachen. Renato Filippin (7.Dan) - Shihan aus St. Gallen - wird eine Demonstration seines Könnens zeigen, Danträger befreundeter Dojo geben einen Einblick in Ihre Kampfkunst.

Seit über 30 Jahren wird Aikido in Überlingen praktiziert, trainiert und gelehrt. Mit dem Ziel, ein vielfältigeres Programm und auch für Kinder und Jugendliche ein Aikidotraining mit altersgerechten Trainingszeiten zu ermöglichen, hat die neue Aikido Schule am 7. Januar 2019 im Überlinger Haus der Vereine (Langgasse 5 - 1.OG) im neuen Dojo mit dem Training begonnen.

Zeit:

Samstag, den 26. Januar 2019 — 14:00 - 17:00Uhr

Ort:

Aikido Schule Überlingen e.V. - Haus der Vereine - 1.OG
Langgasse 5, 88662 Überlingen am Bodensee

Weitere Infos:

www.aikido-ueberlingen.de oder: Volker Epting - 0175 16 511 16

Neue Einführungskurse

für Kinder ab 4 bis 12 Jahre, Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene bis 122 Jahren.

Donnerstag, 31. Januar 2019 - Zeiten je nach Alter - bitte die Angaben auf unserer Website beachten: www.aikido-ueberlingen.de

Aikido ist eine aus Japan stammende Kunst der gewaltlosen Selbstverteidigung. Aikido - als sehr effektive Kampfkunst - will den Gegner allerdings nicht besiegen:

"Der beste Kampf ist der, der nicht stattfindet!"

Es gibt im Aikido keine Wettkämpfe, keine Meisterschaften, kein Konkurrenzdenken. Gemeinsam wird an den Techniken gearbeitet - jeder Aikidoka in seiner eigenen Geschwindigkeit.

Ein Aikido-Training beginnt mit einer kurzen Meditation, mit Atem- und Dehnungsübungen, danach werden die vielfältigen Techniken des Aikido geübt. In der Tradition der japanischen Samurai wird mit Waffen (Stock, Schwert und Messer) gearbeitet.

Aikido ist die Kunst der Selbstverteidigung, die einen Konflikt erst gar nicht entstehen lassen möchte, bei der ein Kampf erst gar nicht stattfinden soll.

Im regelmäßigen Training lernt eine Aikidoka, ihren Körper zu kontrollieren, bleibt fit, wird beweglich und gelenkig. Die Vielzahl der Techniken fordert und fördert die geistige Konzentration. Die Arbeit mit Schwert, Stock und Messer trainiert die Koordination und Reaktionsschnelligkeit.

Aikido kann - unabhängig von körperlichen Fitness - von jung und alt, von Frau und Mann erlernt werden.

Wer neugierig geworden ist und selber trainieren möchte, ist herzlich zu den Einführungskursen eingeladen. Benötigt wird lediglich bequeme Kleidung - am besten Jogginghose und T-Shirt. (Badeschlappen!) Die ersten Trainingsstunden sind kostenlos.

Zeit:

Donnerstag, 31. Januar 2019 - Zeiten je nach Alter - bitte die Angaben auf der Website beachten: www.aikido-ueberlingen.de

Ort:

Aikido Schule Überlingen e.V. - Haus der Vereine - 1.OG
Langgasse 5, 88662 Überlingen am Bodensee

Weitere Infos:

www.aikido-ueberlingen.de oder: Volker Epting - 0175 16 511 16

Die neuen Kurszeiten

für Kids:

Montag - 16:30 - 17:45 - Aikido Kids: 10 - 12 Jahre

Dienstag - 16:30 - 17:25 - Aikido Kids: 04 - 06 Jahre

Dienstag - 17:30 - 18:30 - Aikido Kids: 07 - 09 Jahre

Donnerstag - 14:30 - 15:25 - Aikido Kids: 04 - 06 Jahre

Donnerstag - 15:30 - 16:25 - Aikido Kids: 07 - 09 Jahre

Donnerstag - 16:30 - 17:45 - Aikido Kids: 10 - 12 Jahre

für Jugendliche:

Montag - 18:00 - 19:15 - Aikido Jugend: 13 - 17 Jahre

Montag - 19:30 - 20:30 - Waffentraining Jo-Bokken

Donnerstag - 18:00 - 19:15 - Aikido Jugend: 13 - 17 Jahre

Donnerstag - 19:30 - 20:30 - Aikido-Basis und Anfänger

für Erwachsene:

Montag - 19:30 - 20:30 - Waffentraining Jo-Bokken

Montag - 20:30 - 21:30 - Aikido für Fortgeschrittene

Dienstag - 07:30 - 09:00 - Aikido am Morgen

Dienstag - 09:15 - 10:45 - Aikido für Senioren 60+

Donnerstag - 19:30 - 20:30 - Aikido-Basis und Anfänger

Donnerstag - 20:30 - 21:30 - Aikido für Fortgeschrittene

Fragen und Antworten:

Was ist Aikido?

Aikido ist eine Kunst der Selbstverteidigung, bei der die Selbstverteidigung nicht wirklich wichtig ist. Aikido ist Training für den ganzen Körper, Training für den Geist, Training für das Miteinander. Und dann noch so vieles mehr, wie wachsendes Selbstvertrauen, weniger Angst, bessere Sozialkompetenz, Managerqualitäten, gesünderes Leben und und und...

Für wen ist Aikido?

Aikido sollte man als Kind erlernen, kann man aber auch im hohen Alter noch beginnen. Es ist kein Wettbewerb – außer dem Kampf mit sich selbst. Die unendlichen Möglichkeiten zu lernen sind sehr reizvoll. Es gibt kein „ich bin angekommen“, sondern nur eine ständige Herausforderung mit sich selbst und den Partnern auf der Matte zu arbeiten und zu lernen.

Aikido kann - unabhängig von körperlichen Fitness - von jung und alt, von Frau und Mann erlernt werden.

Wie lange dauert es Aikido zu lernen?

Aikido zu lernen dauert ein ganzes Leben. Eine Aikidoka wird immer neue Feinheiten in Techniken, Etikette, Philosophie und im Wertesystem bemerken. Das Wertesystem wird sich im Laufe des gesamten Trainings verändern zu mehr Menschlichkeit, zu mehr Miteinander, zu mehr Engagement im Leben. Aikido überträgt sich auf alle Lebensbereiche des Lebens und verändert - positiv!

Ist Aikido anstrengend?

Ja (und Nein). Natürlich ist es anstrengend, zu rollen oder zu fallen, wieder aufzustehen, wieder zu rollen..... Aber danach fühlt man sich wie neu geboren. Ehrlich!

Aikido ist körperlich zunächst anstrengend, wenn man lange keinen Sport getrieben hat. Später wird man durch Aikido ungeheuer fit, denn es bewegt den gesamten Körper.

Aber Aikido ist nur zum Teil ein Sport, es ist eine Kunst mit einem sportlichen Anteil. Wer in ein Dojo geht, um zu trainieren und die ersten Wochen und Monate Spaß findet, der wird es anstrengend finden, weil er anfängt an sich zu arbeiten. Eine Aikidoka erfährt sehr viel über ihre Ängste, Wünsche und alle negativen Eigenschaften und wird daran arbeiten wollen. Nur wer dazu die Bereitschaft hat, wird es länger als zwei Jahre durchhalten, zu trainieren.