

# Aikido Kiel

Aikido im Polizei-SV Kiel



## Aikido ...



... ist eine friedliche Kampfkunst aus Japan. Kraft und Energie des Angriffs werden im Aikido für die Technik ausgenutzt oder geschickt umgangen, nicht blockiert.

Die Bewegung des Angreifers wird weitergeführt und in Kreis- oder Spiralbahnen umgelenkt. So wird mit wenig eigenem Kraftaufwand das Gleichgewicht des Angreifers gebrochen. Mit einem Wurf oder einem Gelenkhebel wird die Technik abgeschlossen.

Im Training stehen die Arbeit an Bewegungsgefühl und Koordinationsvermögen im Vordergrund. Trainiert wird miteinander statt gegeneinander. Wettkämpfe gibt es nicht.



## Im Polizei-SV Kiel ...

... bieten wir Aikido-Training für Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche an:

### Erwachsene:

Mittwochs: 18:30 - 20:00 Uhr, Rankestraße 2, Halle Ravensberg  
Freitags: 16:00 - 18:00 Uhr, Gutenbergstr. 61-65, Gymnastikhalle  
Lehrer: Markus Hansen, 4. Dan Aikido

### Jugend & Kinder ab 10 Jahren:

Montags: 16:00 - 18:00 Uhr, Gutenbergstr. 61-65, Gymnastikhalle  
Mittwochs: 17:00 - 18:30 Uhr, Rankestraße 2, Halle Ravensberg  
Lehrer/in: Stefanie Rach, 1. Dan Aikido, und Sven Edelmann, 2. Kyu Aikido



### Unsere monatlichen Beiträge:

EUR 6,00	für Kinder unter 18 Jahren
EUR 10,00	für Erwachsene
EUR 15,00	für Ehepaare
EUR 17,50	für Familien (mit Kindern unter 18 J.)



## Anfangen ...

... kannst Du bei uns jederzeit - komm einfach zum Training vorbei. Bring Sportzeug und Badelatschen für den Weg vom Umkleideraum zu den Matten mit - wir trainieren barfuß.

Falls Du noch Fragen hast, schau auf unsere Web-Seiten ([www.Aikido-Kiel.de](http://www.Aikido-Kiel.de)), wende Dich an Markus Hansen (Tel. 0431/688228) oder schicke eine E-Mail an [fragen@aikido-kiel.de](mailto:fragen@aikido-kiel.de).



[www.Aikido-Kiel.de](http://www.Aikido-Kiel.de)