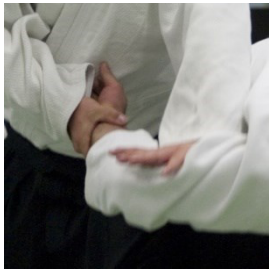




## Kampfsport?

Vergessen Sie alles, was sie über „Kampfsport“ gehört haben, Aikido bietet:

- Freude bei sportlicher Bewegung in der Gruppe und mit Partnern
- Verbesserung der Koordination von Körper und Geist
- Aktivierung der Lebensenergie (Ki-Kraft)
- Stärkung der Motorik
- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Muskulatur
- Schulung des Reaktionsvermögens
- Erlernen von einfachem, verletzungsfreiem Fallen
- Einfache Techniken zur Selbstverteidigung und Notwehr



Die Motivation mit Aikido anzufangen ist also sehr unterschiedlich – Interesse an Kampfkunst und Selbstverteidigung, Stärkung von Selbstbewusstsein, beweglicher und fitter werden, geistige Entwicklung, oder weil man in früheren Jahren schon mal etwas in dieser Richtung gemacht hat – entscheidend ist der erste Schritt in unser Dojo (= japanisch für Übungsort).

## Schnupperkurs für Frauen



In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Neusäß, bieten wir zum Thema „Selbstverteidigung für Frauen“ einen Aikido-Schnupperkurs an.

Gewalt ist leider ein uns ständig begleitendes Thema. Frauen und Mädchen sind davon in besonderem Maße betroffen. Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Alltags und setzt weit vor dem Abwehren von Übergriffen ein. Selbstbehauptung führt zu Selbst-sicherheit.

Was Sie bei uns lernen:

- Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit
- Einfache Techniken zur Selbstverteidigung
- Selbstvertrauen
- Spaß in der Gruppe und mit Partnern



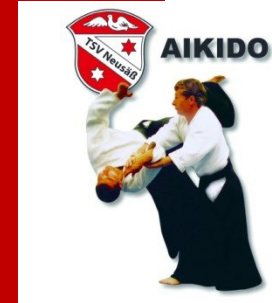
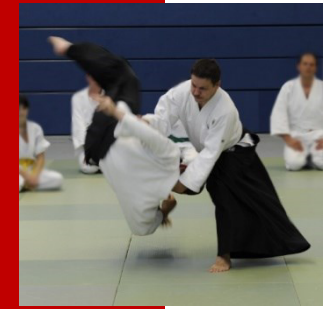
## sowie Kinder ab 8 Jahre

Aikido kennt keinen Wettkampf, also auch keine Sieger und Verlierer. Alle werden zu Gewinnern. Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung entwickeln sich im Training auf spielerische Weise. Das eigentliche Ziel von Aikido ist die Kampfvermeidung. Ein selbstbewusstes Kind mit einer guten Haltung wird seltener oder gar nicht attackiert und weiß mit verbalen oder körperlichen Angriffen von anderen Kindern umzugehen.

### Weitere Infos und Anmeldungen bei

Abteilungsleiter: Manfred Mayer 0173 / 18 18 944  
Jugendleiter: Thomas Beck 0821 / 46 97 00

# A I K I D O

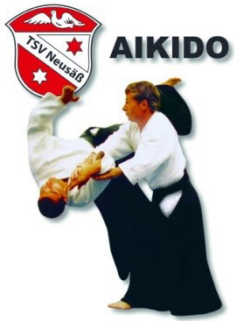


## Zwei Anfängerkurse

- für Frauen u. Mädchen
- für Kinder ab 8 Jahre

Beginn jeweils am

**28. April 2017**



## Was ist Aikido?

Aikido ist die Kampfkunst der defensiven Selbstverteidigung. Die Kraft eines Angreifers wird geführt, umgelenkt und durch eigene Energie verstärkt auf ihn zurückgeleitet.



## Ist Aikido was für mich?

Ganz bestimmt, denn Aikido ...

- kann in jedem Alter ausgeübt werden
- ist nahezu unabhängig von Kraft und Körpergröße
- ist rein defensiv und kommt ohne Wettkämpfe aus
- gibt Kraft für den Alltag
- fördert Koordination, Kondition und Konzentration
- braucht keine Vorkenntnisse
- trainiert und belastet den ganzen Körper gleichmäßig

## Interesse?

Dann nichts wie hin  
zum Anfängerkurs für Kinder ...



## Anmeldung für Kinder ab 8 Jahre

- Für wen?** Für Kinder ab 8 Jahre
- Wann?** Der Start ist am Freitag, 28. April 2017, 18:00 bis 19:15 Uhr.  
Der Kurs umfasst 4 Abende
- Wo?** Das Training findet in der Dreifachturnhalle (letztes Hallendrittel) der Eichenwaldschule statt (Am Eichenwald 51, 86356 Neusäß)
- Womit?** Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung mit langärmeligen Oberteil und Schlappen/ Flip Flops (für den Weg zu den Matten)
- Wie viel?** Der Kurs kostet 20,- €, für TSV-Mitgl. 17,- €.
- Bei wem?** Weitere Infos und Anmeldungen bei  
Abtl.leiter: Manfred Mayer 0173 / 1818 944  
Jugendleit.: Thomas Beck 0821 / 46 97 00  
  
Email: aikido@tsv-neusaess.de  
Internet: www.aikido-neusaess.de

## Interesse?

Dann nichts wie hin  
zum Schnupperkurs für Frauen  
und Mädchen ...



## Anmeldung nur für Frauen und Mädchen

- Für wen?** Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre
- Wann?** Der Start ist am Freitag, 28. April 2017, 19:45 bis 21:30 Uhr.  
Der Kurs umfasst 6 Abende
- Wo?** Das Training findet in der Dreifachturnhalle (letztes Hallendrittel) der Eichenwaldschule statt (Am Eichenwald 51, 86356 Neusäß)
- Womit?** Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung mit langärmeligen Oberteil und Schlappen/ Flip Flops (für den Weg zu den Matten)
- Wie viel?** Der Kurs kostet 29,- €.
- Bei wem?** Weitere Infos und Anmeldungen bei der Gleichstellungsstelle Stadt Neusäß,  
Maritta Berger, Telefon 0821 / 4606-221  
  
Email: frauenbeauftragte@neusaess.de  
Internet: www.aikido-neusaess.de