



aikido schule wuppertal

合氣道



## aikido

**Ai** bedeutet Harmonie und Liebe, **Ki** Lebenskraft, Energie und **Do** ist der Weg des Lernens und des Übens. Aikido ist eine moderne, japanische Kunst der Selbstverteidigung, ohne den Gedanken an Sieg oder Wettkampf.

Der Begründer, Morihei Uyeshiba trainierte über Jahrzehnte verschiedene Kampfkünste und die traditionelle Schwertkunst der Samurai. Aus der Essenz seines Könnens entwickelte er das Aikido, den Weg zu universeller Harmonie von Geist und Körper. Er hatte erkannt, dass die wahre Kraft im Nicht-Kämpfen liegt.

Fast tänzerisch nutzen die Bewegungen des Aikido die gegnerische Kraft. Ziel ist es, den Körper geschmeidig und elastisch zu halten, seine Mitte zu finden und auch im alltäglichen Leben seine Kräfte sinnvoll einzusetzen. Daher ist Aikido für alle Altersstufen geeignet.

Zu Probestunden Dienstags und Donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr sind alle Interessenten immer herzlich eingeladen.

Infos zu unseren Kursen, Trainingszeiten, Trainern und mehr über die Schule finden Sie auf unserer homepage: [www.aikido-wuppertal.de](http://www.aikido-wuppertal.de)



aikido schule wuppertal bornberg 55 42109 wuppertal fon 0202.75794

