

AIKIDO für Frauen

Kampfkunstschule Uckermark bietet Training in der Alten Mühle

(A.B.)

AIKIDO ist eine defensive japanische Kampfkunst, die am Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde. Sie kennt weder Alters- oder Gewichtsklassen und ist daher für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Die Techniken - und damit auch die Selbstverteidigung – können ohne Kraft auskommen und sind dabei extrem effektiv. Es geht im AIKIDO also nicht darum, sich gegen die Kraft eines Angreifers zu wehren, sondern diese zu nutzen, um den Angreifenden aus dem Gleichgewicht zu bringen. Mädchen und Frauen lernen die Techniken einfacher, da sie in der Regel gar nicht auf die Kraft zurückgreifen können wie Männer.

Das Training entwickelt neben den körperlichen Aspekten wie Geschicklichkeit und Elastizität, auch einen geistigen Weg des Übens und bietet somit eine Chance für persönliches Wachsen und mehr innere Gelassenheit - eine Eigenschaft, die im Alltag von unschätzbarem Wert sein kann.

Es gibt keine Alterseinschränkungen für das Training. Jeder kann AIKIDO erlernen. „Es wird darüber hinaus auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen eingegangen“, betont der erfahrene Lehrer und Inhaber der Kampfkunstschule Uckermark Steffen Rose. Er möchte in der Alten Mühle einen neuen Kurs speziell für Frauen durchführen, um diese Kampfkunst zu vermitteln.

Kursbeginn ist am 11. September 2013 geplant und soll dann jeweils mittwochs von 20 bis 21 Uhr stattfinden.

Diejenigen, die Interesse haben, sollten einfach vorbei kommen und durch ihre Teilnahme an Übungen herausfinden, ob ihnen das Training zusagt. Die ersten drei Übungsstunden sind kostenfrei!

Kontakt:

Kampfkunstschule Uckermark

Steffen Rose

Alte Mühle

Am Mühlentor 1

17268 Templin

Tel. 03987/ 7319592 oder 0151/12 43 83 05

Email: kampfkunst.um@gmail.com

Infos unter: www.kampfkunst-uckermark.de