

神  
武  
学派

# Gutschein

合  
氣  
道

für *ein*  
Aikido Training beim

Shinbu-ryu Aikido Hannover

Aikido ist die japanische Selbstverteidigung, welche in runden, meist weichen Bewegungen einen AngreiferIN möglichst schonend zeigt, dass es keinen Sinn macht Gewalt gegen uns anzuwenden.

Ja nach Intensität des Angriffs können wir die negativen Energien des AngreifersIn aufnehmen, neutralisieren und an die Person zurückgeben.



Probiert es gerne bei uns aus – mit Bewegung, Dynamik, Effizienz und (viel) Spass am Training sind wir dabei! Kraft ist bei uns nicht entscheidend, so dass auch Mädchen und Frauen Aikido sehr gut trainieren können.

**Kinder ab +6 Jahre, Jugendliche und Erwachsene trainieren bei uns gemeinsam!** So lernen die „Kleinen“ mit den „Großen zurechtzukommen“ und die „Großen“ lernen sich auf „Schwächere“ einzustellen, keine Kraft zu gebrauchen, im Vordergrund steht dann die Technik gut anzuwenden.



**Kommt einfach vorbei – Allein + mit einem Freund/ Freundin oder eurer Familie und trainiert mit uns Shinbu-ryu Aikido!**

**Ort:** Bronsarstr. 32, in Hannover-Mitte (Eingang im Hof)  
**Zeiten:**  
Dienstag: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Freitag : 18.00 bis 20.00 Uhr  
jeden 4. Sonntag : 11.00 bis 13.00 Uhr

T-Shirt, lange Trainingshose, Badelatschen und ein Handtuch bitte mitbringen, wir trainieren barfuß (ggf. Strümpfe mitbringen) auf Matten.

**Webseite:** [www.aikido-hannover.net](http://www.aikido-hannover.net)  
**Email:** [info-aikido@gmx.de](mailto:info-aikido@gmx.de)