

神  
武  
学派

Shinbu-Ryu-Aikido Hannover



Wir trainieren  
Selbstverteidigung!

Jetzt einsteigen -  
mit einem kostenlosen Probetraining!

Spaß an Bewegung, Dynamik und Effizienz!

**Montag:** Kids ab 6 bis 10 Jahren 17.15 - 18.30 Uhr  
Jugendl. ab 11 Jahren+ Erwachsene 18.45 - 20.00 Uhr  
Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzastr. 24

**Mittwoch:** Jugendl. ab 11 Jahren + Erwachsene  
RSV- Halle, Am Südbahnhof 7 18.15 - 20.00 Uhr

**Freitag:** Kids ab 6 bis 10 Jahren 18.00 - 19.30 Uhr  
Jugendl. ab 11 Jahren+ Erwachsene 19.40 - 21.00 Uhr  
Wilhelm-Raabe-Schule, Langensalzastr. 24



Wir trainieren u. a. wie wir uns mit Dreh- und Kreisbewegungen, gegen Angriffe verteidigen können. Wir zeigen, dass man z. B. die Kraft eines Gegners nutzen kann, um sie gegen Ihn selbst einzusetzen. Eigene Kraft und Größe spielen dabei keine Rolle.

In bedrohlichen Situationen „cool zu bleiben“ ist sehr schwierig. Wie wir „cooler“ und ruhiger in diesen Situationen bleiben (oder werden), das üben wir im Training mit Atem- und Konzentrationsübungen, sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. Aikido trainiert also nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Wir üben gemeinsam weiche und harmonische, aber trotzdem wirkungsvolle Bewegung- und Verteidigungstechniken.

Bitte mitbringen: Lange Trainingshose, bequemes T-Shirt, ein Handtuch und Badelatschen.

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