



Ziel ist die Erlangung von Harmonie zwischen Körper und Geist. Zu den Besonderheiten des Kendo zählt, dass man es bis ins hohe Alter betreiben kann. Aktive achtzigjährige Kendoka (Kendo-Treibende) sind keine Seltenheit, da im Kendo weniger Jugend und Kraft zählen als vielmehr Persönlichkeit und Erfahrung.

Für weitere Informationen für Kendo und Aikido besuchen sie unsere Website.

Wir bieten eine Kampfsportart kombiniert aus Aikido mit Elementen aus KungFu und Kendo.

Unsere Trainingszeiten sind:

Mo:	09:00 - 10:00 Uhr	Senior-Schwertmeditation
Di:	18:30 - 19:30 Uhr	Schwertmeditation
Di:	19:30 - 21:30 Uhr	Erwachsenentraining
Mi:	18:30 - 19:30 Uhr	Kids/Teens
Mi:	19:30 - 21:30 Uhr	Erwachsenentraining
Do:	18:30 - 19:30 Uhr	Teens
Fr:	17:30 - 18:30 Uhr	Bambinis/Kids
Fr:	18:30 - 19:30 Uhr	Kids/Teens
Fr:	19:30 - 20:30 Uhr	Erwachsenentraining (Kendo)

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website <http://www.aiki-dan-do.com> oder kommen Sie doch einfach mal ins Aiki-Dan-Do Dojo, Lingenfelderstraße 2 (US Depot Tor 2)

Telefon: +49 (0)7274/949 1990, email: info@aiki-dan-do.com

Aiki-Dan-Do. e.V.



Selbstverteidigungs-Akademie

Aikido + Kung Fu + Kendo

(20jährige Erfahrung mit Kindertraining, Trainer für Spezialeinsätze der US-Army)

- Jeder kann nach vorheriger Rücksprache ins laufende Training einsteigen -

Kendo (traditioneller Schwertkampf der Samurai)

Für alle 18-Jährige bis 80-Jährige und auch Anfänger geeignet.

Kendo ist eine Art des traditionellen Schwertkampfes der Samurai und reicht bis weit vor das 9. Jahrhundert zurück. Inzwischen ist diese Kampfsportart nicht nur in ihrem Ursprungsland Japan sehr populär, sondern auch in anderen Ländern weit verbreitet.

Das Training fördert Konzentrations- und Reaktionsvermögen und festigt die Entschlussfähigkeit. In Übungskämpfen wird das entschlossene Vorgehen gegen den Gegner geübt und gleichzeitig die Fähigkeit ausgebildet, einer Stresssituation psychisch und physisch standzuhalten.

Disziplin und Höflichkeit gegenüber Lehrern und Trainingspartnern ist wegen der Energie geladenen Übungen und Kämpfe unabdingbar und stärkt sowohl Verantwortungsbewusstsein als auch die Achtung vor Mitmenschen.