

Aiki-Dan-Do ist eine höchst effiziente Kampftechnik. Wir bilden keine Schläger aus und weisen ausdrücklich darauf hin, dass Menschen mit dieser Motivation bei uns an der falschen Adresse sind.



Darüber hinaus kräftigen Sie die Muskulatur (gerade für Menschen mit Rückenproblemen geeignet) und regenerieren den Körper, ohne diesen stark zu belasten.

Aiki-Dan-Do verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hilft innere Unruhen und Aggressionen abzubauen.

Damit verbunden ist eine Verbesserung der Eigenwahrnehmung, Abbau von Alltagsstress und Konflikten.

Kinder unterrichten wir ab 5 Jahren in Falltechniken, Hand-, Schwert- und Stocktechnik.

Die Kinder verbessern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihren eigenen Körper, aber auch in Bezug auf den Trainingspartner. Dies lässt sie Situationen realistisch einschätzen.



Die Kinder lernen koordinierte Bewegungen auszuführen und sich Bewegungsabfolgen zu merken, was zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration auch im Alltag des Kindes führt.

Durch integrierte Atemübungen lernt ein Kind sich zu zentrieren und Nervosität und Unruhe zu überwinden. Gerade in der heutigen Zeit, die durch Lärm und ständige Ablenkungen gekennzeichnet ist, erscheinen uns diese Fähigkeiten für die Entwicklung eines Kindes als notwendig.

Für alle, die Interesse haben ist der Einstieg jederzeit möglich. Natürlich darf auch ein kostenloses Schnuppertraining gemacht werden. Zum ersten Training braucht es lediglich einen leichten Trainingsanzug.

Unsere Trainingszeiten sind:



Aiki-Dan-Do e.V. Selbstverteidigung Akademie für alle von 4-jährige bis Ü 100

Wir bieten eine Kampfsportart kombiniert aus Aikido mit Elementen aus KungFu und Kendo. Im Wesentlichen handelt es sich um Aus-

weich-, Hebel- und Wurftechniken, die nicht allein, sondern zu zweit geübt werden. Durch Atemübungen, Meditation und fließende Bewegungen wird die Kraft des Gegners genutzt, um sie auf gewaltfreiem Weg in eigene Stärke umzuwandeln.

So gibt sie einem geübten Aiki-Dan-Do Kämpfer nicht nur eine hoch effiziente Chance zur Selbstverteidigung, unabhängig von seiner körperlichen Kraft, sondern bietet ihm immer mehrere Möglichkeiten sich zu verteidigen.

Ein Aiki-Dan-Do Kämpfer lernt einem Gegner auszuweichen oder ihn ruhig zu stellen oder ihn komplett kampfunfähig zu machen. Die Entscheidung liegt immer bei ihm.

Die Philosophie der Samurai, die durch das Praktizieren und durch die Lehre des Meisters vermittelt werden, schult den Geist und die Reife des Schülers.

Aiki-Dan-Do ist ein ganzheitlicher Weg. Kein Körper ohne Geist, kein Geist ohne Körper.

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
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 besuchen Sie uns doch auch mal!
im Aiki-Dan-Do Dojo, Lingenfelder Straße 2 (US Depot Tor 2), 76726
Germersheim, Telefon: +49 (0)7274/949 1990
email: info@aiki-dan-do.com

