

## Kurs Nr. A12/S Sommersemester 2015

### Einführung in die japanische „Kampfkunst“ Aikido zum Kennenlernen

Kursleitung: Andreas Schneider  
Kursort: Untere Turnhalle Hämisgartenschulhaus,  
Schulstrasse 3  
4103 Bottmingen  
Ideal: 7 Teilnehmer

Mittwochabend 19.30 – 21.00 Uhr

15.04.	22.04.	29.04.	06.05.	20.05.
27.05.	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.
01.07.	19.08.	26.08.	02.09.	09.09.
16.09.	23.09.	30.09.		



#### Andreas Schneider

Biodynamischer Körpertherapeut (BBS), Mitarbeit am Schweizerischen Institut für Biodynamik (SIB) in der Ausbildung von Körpertherapeuten Ausbildung als Aikido Trainer in der Budo Akademie Basel, 4 Dan Aikido (ACSA). Seit fünfzehn Jahren Aikido Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Eigenes ACSA - Dojo **Aikido Schule Leimental** in Bottmingen.  
Kursleiter / Erwachsenenbildner Ausbilder mit eidg. Fachausweis. Dozent Fachschule Bio - Medica Basel.

#### Das Angebot richtet sich an Menschen, welche sich verbessern möchten in:

Fitness, Mentaler Stärke, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und die sich verändern möchten

Wie wende ich Aikido in meinem Alltag an? Wie kann mich Aikido im täglichen Leben unterstützen? Aikido, ein Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die moderne Gesellschaft bringt neue Herausforderungen mit sich. Um diesen zu begegnen ist es hilfreich, in der eigenen Mitte anzukommen, sich und seinen Körper zu spüren und wahrzunehmen, im speziellen den Aspekt des Kontakts mit anderen zu üben.

Aikido stellt dazu überraschend viele faszinierende Werkzeuge zur Verfügung.

#### Die Entstehung von Aikido

Aikido wurde in Japan in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts als relativ junge Kunst von einem Meister verschiedener traditioneller japanischer Kampfkünste namens Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt. Aikido hat seine Wurzeln unter anderem im Daito - Ryu Aikijujutsu, einem alten japanischen Kampfsystem, das als schöpferische Synthese aus spiritueller Schulung und japanischen Budokünsten gilt.

Aikido ist kein Kampfsport. Aikido kennt keine Gegner, keinen Wettkampf, keine Gewinner, keine Verlierer.

Ziel unseres Kurses: Stärkung des Körpers, Koordination, Verbesserung von Atmung, Energiefluss, Geisteshaltung, Körperhaltung. Wecken der Sinne, Spannung/ Entspannung, Timing, Aktion/Reaktion und Abstand.

Vorkenntnisse: werden keine benötigt

Bemerkungen: Da Aikido nicht wettkampfbetont ist, kann es von 14 – 99 Jahren ausgeübt werden. Für den Unterricht ist keine spezielle Kondition erforderlich. Das Training ist geeignet sowohl für Frauen als auch Männer.

Mehr Infos zum Thema Aikido auf: [www.aikido-leimental.ch](http://www.aikido-leimental.ch) oder 079 271 44 22