

# AIKIDO

Japanische Kampfkunst  
und Selbstverteidigung

合氣道

Aikido-Club Niedernhausen e.V.

Mitglied im Deutschen Aikido-Bund

## Was ist Aikido?

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst und Selbstverteidigung, bei der man der Kraft des Angreifers keinen direkten Widerstand entgegenbringt.

Das Ziel beim Aikido ist es, dem Angriff nicht selbst mit Aggressionen zu begegnen. Vielmehr wird die Kraft des Angreifers so umgelenkt, dass sie zur Abwehr des Angriffs genutzt wird.

Durch geschicktes Ausweichen und Nachgeben wird der Angreifer aus dem Gleichgewicht gebracht und schließlich durch wirkungsvolle Hebel- und Wurftechniken außer Gefecht gesetzt, ohne ihn dabei zu verletzen.

Aikido ist für jedermann und jederfrau auch ohne sportliche Vorkenntnisse gleichermaßen gut geeignet.

## Unsere Trainingszeiten

Kinder- und Jugendtraining (ab 6 Jahre):

- Mittwochs von 17:00 – 19:00 Uhr

Erwachsenentraining:

- Mittwochs von 19:00 – 21:00 Uhr
- Freitags von 18:30 – 20:30 Uhr

Freies Training (nach Absprache):

- Sonntags von 11:00 – 13:00 Uhr

Das Training findet in der Turnhalle der Theistalschule Niedernhausen statt.



**Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.  
Für den Anfang genügt normale Sportbekleidung.**

Weitere Infos unter [www.aikido-club.com](http://www.aikido-club.com)



**Kontakt: [mail@aikido-club.com](mailto:mail@aikido-club.com)**