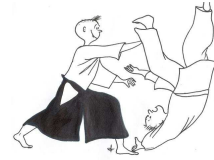




TSV Lützelburg, Abteilung Aikido

Aikido-Schnupperkurs



Die Abteilung Aikido des TSV Lützelburg lädt ein zu einem Einführungskurs in die japanische Kampfkunst Aikido. An fünf Freitagabenden werden alle interessierten Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren Gelegenheit haben, Aikido unter der Leitung von Peter Hauschke, 1. Dan, kennen zu lernen.

Aikido wird zu den Kampfsportarten gerechnet, jedoch ist es eine rein defensive Kampfkunst. Um sich zu verteidigen, wendet der Aikidoka die Energie des Angreifers gegen diesen selbst, um ihn so aus dem Gleichgewicht und von seinem Angriff abzubringen. Dadurch ist es auch körperlich Schwächeren möglich, sich effektiv zur Wehr zu setzen. Auf dem Programm des Schnupperkurses stehen die Grundlagen des Rollen und Fallens sowie erste Wurf- und Hebeltechniken. Im Rahmen seiner Möglichkeiten kann JEDER Aikido lernen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperkraft etc.!

Der Kurs beginnt am **Fr, 02.10.09 von 20.30h bis 22.00h**. Die ersten drei Abende finden in der kleinen Turnhalle der Volksschule Gablingen statt! Im Anschluss an den Kurs ist bei Interesse die Weißgurtprüfung und/ oder der Einstieg ins Vereinstraining möglich.

Mitzubringen haben die Teilnehmer (Jugendliche erst ab 14 J.!) lediglich bequeme Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen. Der Unkostenbeitrag für sechs Abende beträgt 20€, zahlbar am ersten Abend.

Anmeldung bei Peter Hauschke, Tel. 08230/ 853096 oder Stefanie Sittner, Tel. 08230/ 9358

Änderung im Trainingsbetrieb wegen Hallenrenovierung!

Wegen der Renovierung des Lützelburger Theaterheimsaals, in dem die Abteilung Aikido normalerweise trainiert, finden das Training und der Anfängerkurs **vom 28.09.09 bis 16.10.09 in der kleinen Turnhalle der Volksschule Gablingen** statt.

Interessierte unter 14 Jahre können auf Anfrage ins laufende Training einsteigen. Aktuelle Infos zu Trainingszeit und -ort unter www.aikido-luetzelburg.de