

Herbstferienkurs Aikido

– für groß & klein –

02. bis 18. Oktober '25



Begegnen Sie den immer größer werdenden Gefahren in unser Gesellschaft mit Aikido. Lernen Sie in zwei Wochen Aikido, die japanische Kampfkunst, kennen.

Aikido ist ein strukturiertes System bei dem die Kraft des Angreifers genutzt wird um diese gegen ihn selbst zu wenden. Die klassische Budosportart die es schon ~ 100 Jahre gibt, vermittelt fundiertes Wissen zur Selbstverteidigung und dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewegung.

Der Fokus bei diesem Kurs liegt auf dem praktischen Üben und die Trainingseinheiten beinhalten eine Auswahl an Grundtechniken. Ganz „nebenbei“ werden beim Aikido besonders die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit geschult. Damit entwickelt sich allgemein Freude an Sport und Bewegung. Ebenfalls ist Aikido auch eine gute gesundheitliche Prävention.

Trainingstermine

- ① *Do, 02.10., 17:30 - 18:30 | im Freien (nähe Stadtzentrum), Dresden*
- ② *Sa, 04.10., 10:30 - 12:00 | Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden*
- ③ *Fr, 10.10., 16:00 - 17:30 | Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden*
- ④ *Sa, 11.10., 10:30 - 12:00 | Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden*
- ⑤ *Sa, 18.10., 10:30 - 12:00 | Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden*

Kinder können ab einem Alter von 8 Jahren an diesem Kurs teilnehmen.

Anmeldung per Telefon: 0170/ 6 846 445. Eine Anmeldung ist bis Do, 02.10. (15 Uhr) möglich, es wird jedoch wegen begrenzter Mattenfläche empfohlen sich zeitnah anzumelden.

Kursgebühr, Bezahlung im Voraus bis 30.09.25

Kinder & Jugend 15 € Erwachsene 18 €

→ nach Vereinbarung in Bar oder mit einer elektronischen Bezahlvariante

Kursgebühr, Bezahlung bei Kursbeginn

Kinder & Jugend 17 € Erwachsene 20 €

Häufige Fragen zum Kurs

Wir können an einzelnen Terminen nicht teilnehmen, lohnt da die Teilnahme am Kurs?

Ja, auf jeden Fall lohnt die Teilnahme, auch wenn Sie nicht an allen Trainings teilnehmen können. In den einzelnen Kursstunden werden verschiedene Grundtechniken unterrichtet, die von der Priorität her gleichwertig sind. Des Weiteren besteht die Möglichkeit im Anschluss dieses Kurse sich zum normalen Aikido-Training anzumelden und das verpasste nachzuholen.

Welche Voraussetzungen sollte man mitbringen?

Eine normale körperliche Konstitution ist vollkommen ausreichend. Selbstverständlich können auch Personen teilnehmen, welche sich noch nicht fit fühlen, weil diese zum Beispiel lange Zeit keinen Sport mehr gemacht haben.

Welche Utensilien/ Bekleidung werden benötigt?

Turnhosen (wenn möglich solche, die über die Knie gehen) und für drinnen und den Weg von Umkleide zu den Matten Schlappen/ Hausschuhe oder ähnliches – wir trainieren auf den Budomatten barfuß und Verunreinigungen sollen so vermieden werden. Für die Trainingseinheit im Freien sind Sportschuhe notwendig (und ggf. Regenbekleidung).

Was passiert, wenn es bei der Kursstunde im Freien regnet?

Da es in diesem Kurs um eine Kampfkunst geht, finden die Kursstunden auch statt wenn es regnet. Außerdem: es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Bekleidung. Also denken Sie auch an Regenbekleidung. Am einfachsten eignen sich Regencapes, die es zum Beispiel für Fahrradfahrer zu kaufen gibt. Das Training im Freien wird lediglich bei gefährlichen Witterungslagen verschoben.

Was unterscheidet den Aikido-Bewegungsraum von anderen Gruppen?

Bei vielen Trainingseinheiten trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene bzw. Anfänger + Fortgeschrittene gemeinsam. Es findet differenzierter Unterricht statt. Das Training wird von einer freiberuflichen Aikido-Trainierin, die ergänzend auch andere Sportkurse gibt, mit mehr als 15 Jahren Berufserfahrung geleitet.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Personen, die Aikido noch nicht kennen.