Sommerkurs Aikido

+ aktive Entspannung + Ganzkörpertraining +
– für groß & klein –

03. Juli bis 09. August ´25

Begegnen Sie den immer größer werdenden Gefahren in unser Gesellschaft mit Aikido. Lernen Sie in sechs 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.

Kursstunde Donnerstags
17:15-18:00 im Freien (nähe Stadtzentrum), Dresden
→ aktive Entspannung, Ganzkörpertraining und Aikidoelemente

Kursstunde Samstags
10:30-12:00 Turnhalle Wachsbleichstraße 6, 01067 Dresden
→ Aikido

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

Bei Anmeldung & Bezahlung bis 28.06.25
Kinder & Jugend 33 €
Erwachsene 43 €

spätere Anmeldung & Bezahlung
Kinder & Jugend 35 €
Erwachsene 45 €

Häufige Fragen zum Kurs

Wir fahren zwei Wochen in den Urlaub, 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 Aikidotraining anzumelden und das verpasste nachzuholen.

Welche Vorraussetzungen 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 Aikidotrainerin, 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.

Wie meldet man sich zu diesem Kurs an?
Anmeldung & Reservierung per Telefon: 0170/ 6 846 445

Bei Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr bis zum 28.06.25 gibt es eine Ermäßigung von 2 € je Person. Die Bezahlung der Kursgebühr kann persönlich in Bar, im Rahmen des üblichen Trainings (und +/- 15 min vor/ nach dem Training) oder nach Terminvereinbarung oder per Zahlung mit einer digitalen Bezahlmethode erfolgen.

Anmerkung: Wegen begrenzter Mattenfläche wird eine zeitnahe Anmeldung empfohlen. Des weiteren ermöglichen zeitnahe Anmeldungen es, für den Fall, dass sich viele Person anmelden sollten noch einen zweiten Kurs anbieten zu können.