

# AIKIDO



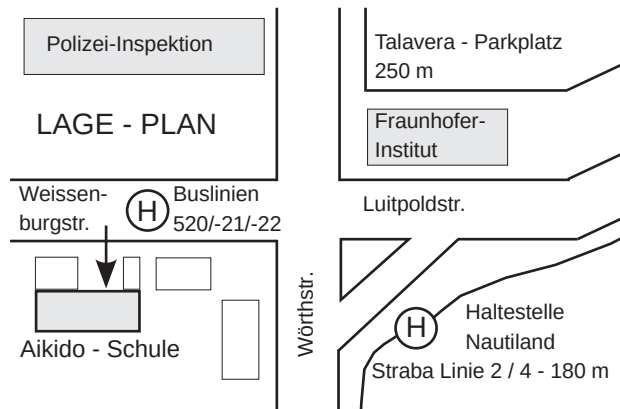
**Einführung 08.05. - 12.06.2025**  
Donnerstagabend 20:00 - 21:15 Uhr

Aikido ist eine klassische Budo-Disziplin, ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. Selbstverteidigung und Technik, Schulung der Wahrnehmung, Intuition und sensibler Umgang mit Atmung, Kontakt und Gleichgewicht sind wichtige Aspekte des Trainings. Fitness, geschmeidige Bewegung und Spontaneität entstehen aus der regelmäßigen Übung und bereichern auch den Alltag. Natürliche Bewegung, Präsenz und Gelassenheit finden. Alle Sinne nutzen - in jedem Augenblick!

Der Kurs ist als Einstieg geeignet, um danach am regelmäßigen (langsamen) Training teilzunehmen. Wer möchte, kann auch zusätzlich zum Kurs zur Meditation von 19:20 - 19:45 Uhr kommen.

Für fortlaufendes Training nach dem Kurs kann man Mitglied in der Schule werden und hat von Montag bis Freitag Auswahl verschiedener Angebote. Weitere Angebote: Kindertraining ab 7 Jahre, Wochenendkurse, Stock- und Schwertraining.

[www.aikido-zen-wuerzburg.de](http://www.aikido-zen-wuerzburg.de)  
fb aikidozenojowuerzburg



Sie benötigen bequeme Kleidung, Duschsachen, Badeschlappen für den Umkleidebereich. Das Training ist barfuß auf einer fest verlegten Matte. Es gibt keine Altersbeschränkung. Jeder Teilnehmer kann gemäss seinen eigenen Fähigkeiten / Grenzen trainieren.

Bei gesundheitlichen Problemen bitte Rücksprache. Wenn Sie weitere Information benötigen, bitte einfach melden: Tel. 0931 - 43691 oder email: [aikido-wuerzburg@web.de](mailto:aikido-wuerzburg@web.de)

Die Anmeldung bitte schicken an: Aikido-Schule, Weissenburgstr. 3, 97082 Würzburg oder email: [aikido-wuerzburg@web.de](mailto:aikido-wuerzburg@web.de) mit Angabe von Name, Adresse und Tel. Nr. Kosten für einen Kurs = 5 Abende: 60,- Euro (45,- Euro ermäßigt). Die Kursgebühr bitte bis zwei

Tage vor  
Beginn  
überweisen.



Bankverbindung:  
Sparkasse  
Mainfranken  
Würzburg  
IBAN: DE307905  
00000005158837

Kursleitung:  
Doris Kiuntke,  
6. Dan Aikido