



Aikido – Bewegungskunst für alle. Anfang Februar startet der Aikikan Biberkor einen neuen Anfängerkurs. Foto: privat

## Freude an der Bewegung

### Aikido-Kurs für Anfänger in Höhenrain

**Höhenrain** – Nach dem Training gehe es ihm immer wesentlich besser als vorher, sagt der eine. „Es kommt nicht darauf an, oben oder unten zu sein oder stärker als das Gegenüber. Es ist diese reine ursprüngliche Freude, am Bewegen und Bewegt werden“, meint ein anderer Teilnehmer am Aikido-Trainings im Dojo, der Übungsstätte des Aikikan Biberkor, der erst im vergangenen Herbst sein zehnjähriges Bestehen gefeiert hatte. In diesen Äußerungen drückt sich aus, dass es in diesem Aikido-Dojo nicht vorrangig um das Erlernen von Kampftechniken geht, sondern um Freude an Bewegung, an Gesundheit und Stabilität in allen Lebenslagen.

Um neuen Interessenten einen leichten Einstieg ins Aikido zu ermöglichen, bietet der Aikikan Biberkor an acht aufeinander folgenden Montagabenden, beginnend am 5. Februar, einen Anfängerkurs an. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr. Eine Übungseinheit wird bis etwa 21 Uhr dauern. „Dieser Kurs wird ohne allzu viel Techniken vor allem Grundlagen der körperlichen Haltung

und Bewegung vermitteln“, sagt Vorstandssprecher Helmut Fischer. Es gehen darum, Stabilität zu entwickeln und die Bedeutung der Atemkraft kennen zu lernen. Fischer: „Guter Bodenkontakt und eine auf Anfänger zugeschnittene Fallschule werden das Vertrauen in den eigenen Körper weiter verbessern helfen.“

Mitmachen können alle gesunden und normalbeweglichen Erwachsenen – unabhängig von Alter und Geschlecht. Notwendig ist nur, die eigenen körperlichen Bedingungen anzunehmen, um sie dann Schritt für Schritt durch das Training zu erweitern. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist die Freude an Bewegung und am eigenen Wachstum.

Das reguläre Training des Aikikan Biberkor findet jeweils dienstags für Fortgeschrittene und donnerstags für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Veranstaltungsort ist das Dojo in Gut Biberkor, Biberkorstraße 23, in Höhenrain. Informationen zu den Kosten und weitere Details erhält man unter Telefon 08 81/9 27 52 70 oder unter [www.aikikan-biberkor.de](http://www.aikikan-biberkor.de). ■ red

MM/Isar-Loisachbote, 27./28.01.07