

Starnberger Merkur,
22.01.07

L

Vertrauen in eigenen Körper verbessern

Aikido-Anfängerkurs in Höhenrain

Berg (mm) – „Nach dem Training geht es mir immer wesentlich besser als vorher“ oder „Es kommt nicht darauf an, oben oder unten zu sein oder stärker als das Gegenüber. Es ist diese reine ursprüngliche Freude am Bewegen und Bewegtwerden.“ Dies sind Äußerungen von Teilnehmern des Aikido-Trainings im Dojo (Übungsstätte) des Vereins Aikikan Biberkor, der erst im vergangenen Herbst sein zehntes Jubiläum feierte. In ihnen 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 speziellen Anfängerkurs an. Beginn ist jeweils 19.30 Uhr, das Ende wird gegen 21 Uhr sein.

Dieser Anfängerkurs wird ohne allzu viel Techniken vor allem Grundlagen der körperlichen Haltung und Bewegung vermitteln, wo-

durch Stabilität bewirkt wird und wie man sie entwickeln kann und welche Bedeutung der Atemkraft zukommt. Ein guter Kontakt zum Boden und eine auf Anfänger zugeschnittene Fallschule werden das Vertrauen in den eigenen Körper weiter verbessern helfen.

Teilnehmen 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 jeweils das Dojo in Gut Biberkor, Kapellensaal, Biberkorstraße 23, in Höhenrain. Nähere Informationen zu den Kosten und weitere Details gibt es unter ☎ (08 81) 9 27 52 70 oder unter www.aikikan-biberkor.de.

Neuer Aikido-Kurs startet

Verein Aikikan organisiert Training in Gut Biberkor

Berg ■ Die Bedeutung der Atemkraft bei der Körperhaltung zählt zu den Inhalten des Aikido Anfängerkurses, der am Montag, 5. Februar, in Gut Biberkor in Berg beginnt.

Das vom Verein Aikikan Biberkor organisierte Training richtet sich an gesunde Erwachsene jeden Alters. An acht aufeinander folgenden Montagabenden treffen sich die Teilnehmer jeweils um 19.30 Uhr, um während des eineinhalbstündigen Unterrichts die Grundlagen

der Sportart Aikido zu erlernen. Eine auf den Anfänger zugeschnittene Fallschule soll laut Veranstaltungshinweis das Vertrauen in den eigenen Körper weiter verbessern helfen. Zudem soll der Kurs Freude an Bewegung, an Gesundheit und Stabilität in allen Lebenslagen vermitteln.

Informationen zu den Kosten des Aikido-Kurses können telefonisch, 0881/9275270, erfragt oder im Internet, www.aikikan-biberkor.de, abgerufen werden. zet

SE-WOR Fr. 26.1.2007