



---

# DIE WELT BRAUCHT MEHR AIKIDO

Veröffentlicht am 22.10.2019 um 11:02 von Redaktion Stodo.NEWS

**Aikido ist für jedes Alter. Es schult und entwickelt  
das Körperbewußtsein, steigert die Konzentration und baut Aggressionen ab.**

Die Bewegungen, kombiniert mit der richtigen Atmung, führen zu einer natürlichen, gesunden Haltung ohne Verspannung. Aikido ist also gut für Körper und Geist. Aber diese defensieve Kampfkunst dient auch dazu, Gegner abzuwehren. Sie macht sich physikalische Prinzipien zunutze, so dass Aikido ohne viel Kraftaufwand betrieben werden kann.

Die kleine aber feine Aikido- Seniorengruppe des ATSV sucht noch weitere Mitstreiter, die Lust darauf haben, sich in netter Runde zu bewegen, etwas Neues zu lernen oder Vertrautes aufzufrischen. Das Training findet statt dienstags nachmittags um 14:45 Uhr in der Turnhalle der Gerhart-Hauptmann-Schule, Breslauer Straße , Stockelsdorf. (Achtung: Kein Training während der Schulferien!)

Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0451 496780.