

# 合気道



**Tendoryu**

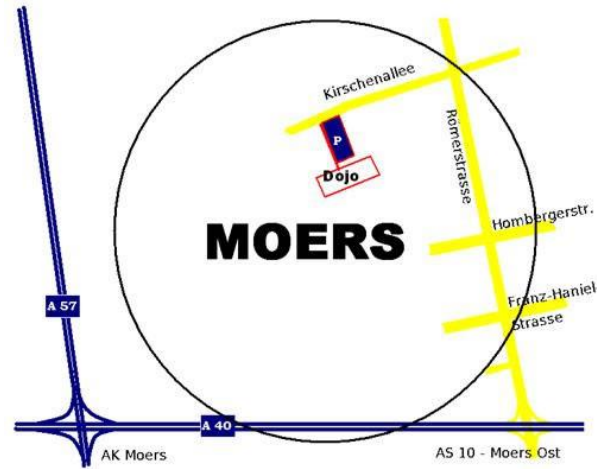
**Aikido**

**Seidokan Moers**

im

**Kraftsportverein Moers 1899 e.V.**

Dreifachsporthalle an der  
Kirschenallee 80  
47443 Moers



## Trainingszeiten

**Erwachsene**

**Gesundheitsorientiertes Training**

Mittwoch

19.30-20.15 Uhr

**Aikido Erwachsene über 55**

Freitag

19.30-21.30 Uhr

Der Name „Seidokan - Haus des klaren Weges“ wurde  
der Aikido Abteilung des KSV Moers, 2012 von  
Shimizu Sensei verliehen.

## Informationen

Wolfgang Rabsahl  
Tel.: 02838/1758

Mail: [info@aikido-doj-moers.de](mailto:info@aikido-doj-moers.de)  
<http://www.aikido-doj-moers.de>

**Seidokan**



# 道館



**Aikido für die  
Generation  
über 55**

# Aikido

die gewaltlose Kampfkunst für die  
Generation Ü 55

Aikido ist eine japanische Kampfkunst die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Die Wurzeln dieser Kampfkunst liegen im klassischen Schwert- und Stockkampf und in den unbewaffneten Verteidigungsschulen des japanischen Mittelalters. Meister Ueshiba, der selbst im Alter von über 80 Jahren noch täglich Aikido übte, soll gesagt haben:

**„Wer die Kraft hat zu gehen kann auch Aikido praktizieren“.**

Aikido ist defensiv, es gibt keine Wettkämpfe. Nicht das Siegen steht im Mittelpunkt sondern das gemeinsame Lernen. Aikido trainiert den Körper in seiner Gesamtheit, schult das Einfühlungsvermögen, die Konzentration und die Reaktionsschnelligkeit. Grundsätzlich wird dem Angriff kein direkter Widerstand entgegengesetzt. Vielmehr werden der Griff, der Stoß oder der Schlag in eine runde Bewegung gelenkt, die den Angreifer ins Leere laufen lässt. Wirkungsvolle Wurf- und Hebeltechniken kontrollieren den Angreifer, ohne ihn zu verletzen.



# tendo world aikido®



Aikido ist für jeden geeignet. Der Einstieg für über 55 Jährige in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Die Trainingseinheiten beinhalten:

- **Gesundheitsorientierte Gymnastik**
- **Rollen und Fallen als Sturzprophylaxe**
- **Basistechniken des Aikido**

Alle Übungsstunden sind für Anfänger geeignet.

Wir trainieren barfuß, für die ersten Trainingseinheiten ist keine spezielle Sportkleidung erforderlich, ein Trainingsanzug reicht aus.

## Trainer

### Erwachsene:

Volker Marczona, 5. Dan

### Ü 55

Wolfgang Rabsahl, 1. Dan

Die Aikido Abteilung des KSV Moers 1899 e.V. ist über den Nordrhein-Westfälischen-Aikido-Verband im Landessportbund NRW und im Tendo-World-Aikido, der internationalen Tendoryu Aikido Organisation, organisiert.