

Beim UFC Ellingen

Anfängerkurs für Aikido

In sechs Einheiten werden die Grundlagen des Kampfsports vermittelt

ELLINGEN – Was ist Aikido? Wer es wissen will, kann es sich am Freitag, 5. Juni, beim UFC Ellingen anschauen und auch gleich mitmachen. Ab 19.00 Uhr beginnt in der Alten Schulturnhalle ein Schnupperkurs für Interessierte.

Die Teilnehmer erwartet unter der Anleitung von Reinhold Fleischmann (3. DAN Aikido; 1. DAN Karate) eine bewegungsreiche Einführung in die auf Verteidigung ausgerichtete japanische Kampfkunst Aikido. Das Rollen, also die sogenannte Fallschule, ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Ebenso das Heranführen an die verschiedenen, äußerst effektiven Techniken und die dahinterstehenden Grundideen. Jedes Training wird

überdies durch gemeinsame Shiatsu-Übungen abgerundet.

Sechs Abende

Der Kurs findet an sechs Abenden in Ellingen statt und steht Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen offen. Mitzubringen ist lockere, bequeme Sportkleidung und die Teilnahmegebühr von 30 Euro für den gesamten Kurs. Für Kinder unter 14 Jahren wird montags von 16.00 bis 17.00 Uhr ein eigenes Training angeboten. Der UFC Ellingen bittet um eine vorherige Anmeldung. Diese kann bei Reinhold Fleischmann unter der Telefonnummer 0 91 42 / 20 32 23 oder per E-Mail an aikido@ufc-ellingen.de erfolgen.

Aikido-Anfängerkurs

Ellingen (pm) Die Sparte Aikido des Ellinger UFC lädt alle Interessierten zum Anfängerkurs. Beginn ist Freitag, den 05.06.2009 um 19:00 Uhr. Die Teilnehmer erwartet unter der Anleitung von Reinhold Fleischmann (3. DAN Aikido; 1. DAN Karate) eine bewegungsreiche Einführung in die auf Verteidigung ausgerichtete japanische Kampfkunst Aikido. Das Rollen,

also die so genannte Fallschule, ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Ebenso das Heranführen an die verschiedenen, äußerst effektiven Techniken und die dahinterstehenden Grundideen. Jedes Training wird überdies durch gemeinsame Shiatsu-Übungen abgerundet. Der Kurs findet an sechs Abenden statt und steht Jugendlichen und Erwachsenen offen. Für Kinder

unter 14 Jahren wird montags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr ein eigenes Training angeboten.

Teilnehmen kann jeder, der Lust hat, ohne Einschränkung von Alter oder körperlichen Fähigkeiten, mitzubringen sind lediglich lockere Sportkleidung und Neugierde, sowie die Kursgebühr in Höhe von 30,- Euro.

Anmeldungen unter 09142/203223.