

Einblick im „Zentrum für Begegnung durch Bewegung“

## Aikido und Shiatsu

Weißenburg (red). Die Weißenburger Aikido-Gruppe bietet wieder einmal einen kleinen Anfängerkurs für Interessierte an, der im „Zentrum für Begegnung durch Bewegung“, dem neuen Dojo (Trainingsraum) der Aikidokas, in der Nürnberger Str. 28 in Weißenburg stattfindet.

Den Teilnehmern wird an zwei Mittwochabenden, 14.09 und 21.09, die Möglichkeit geboten, sich ein Bild von den beiden traditionellen japanischen Künsten Aikido und Shiatsu zu machen. Im Rahmen des Bürgerhauses Pleinfeld schließt sich direkt ein Anfängerkurs an sechs Abenden in Ramsberg an (auch mittwochs, ab dem 28.09), bei welchem die an den Schnupperabenden gewonnenen Eindrücke noch intensiviert werden können. Ebenso besteht die Möglichkeit nach dem Schnupperabenden auch das normale Training im „Zentrum für



Begegnung durch Bewegung“ in Weißenburg zu besuchen und dabei mit den Fortgeschrittenen zusammen weiterzulernen. Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die mit waffenlosen Angriffen, Schwert-, Messer- und Stocktechniken arbeitet. Weitere Informationen und Anmeldung unter 09142/20 32 23 oder lenaloy@vr-web.de.

*Bild: privat*

### Neues Aikido-Zentrum in Weißenburg

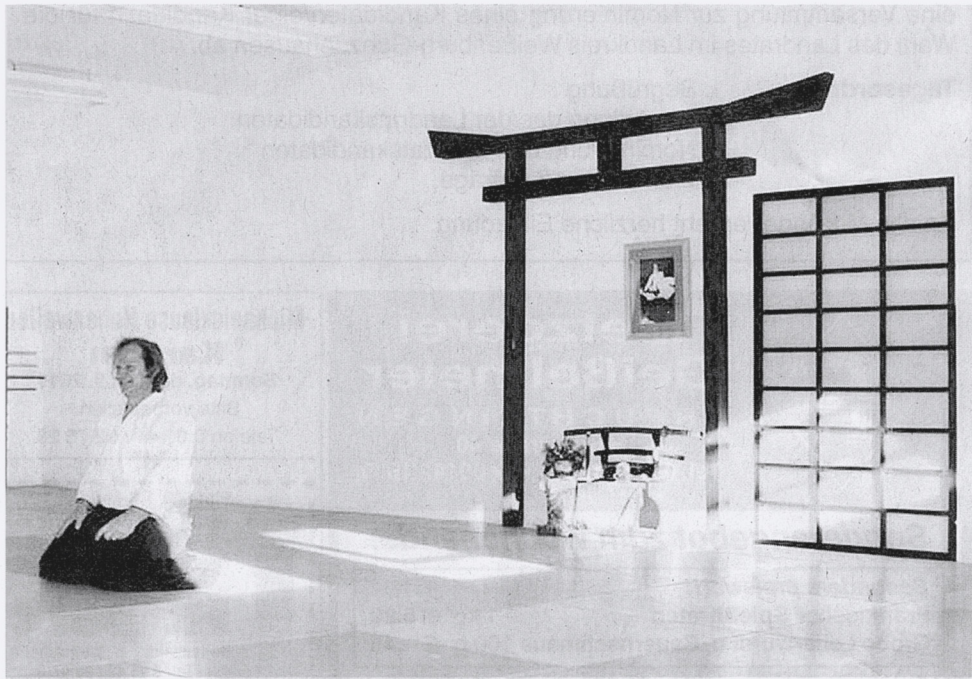
## „Begegnung durch Bewegung“

In dem Trainingsraum der Ellinger UFC-Sparte wird ab nächster Woche ein Schnupperkurs angeboten

**WEISSENBURG** – Die Weißenburger Aikido-Gruppe – eine Sparte des UFC Ellingen – hat ihren neuen Trainingsraum (Dojo genannt) bezogen und bietet ab nächster Woche einen Schnupper- und Anfängerkurs.

Dieser findet im neuen „Zentrum für Begegnung durch Bewegung“ in der Nürnberger Straße 28 in Weißenburg statt. Im Sinne der Aikido-Gruppe unter der Leitung von Reinhold Fleischmann (3. DAN Aikido, 1. DAN Karate) soll dieser Raum „ein Raum der Toleranz sein, in welchem sich verschiedenste soziale Gruppen, Denkmuster und Lebensweisen begegnen können“. Das Dojo selbst ist in japanischem Stil gehalten.

Den Teilnehmern des Neulingskurses wird an zwei Mittwochabenden (14. und 21. September) die Möglichkeit geboten, sich ein Bild von den beiden traditionellen japanischen Künsten Aikido und Shiatsu zu machen. Im Programm der Pleinfelder Bürgerwerkstatt schließt sich direkt ein Anfängerkurs an sechs Abenden in Ramsberg im Haus des Gastes an (ebenfalls mittwochs, ab dem 28. Sep-



Japanischer Stil: Das neue Zentrum der Aikido-Gruppe des UFC Ellingen befindet sich in der Nürnberger Straße 28 in Weißenburg. Der Trainingsraum wird im Fachjargon Dojo genannt.

tember), bei welchem die an den Schnupperabenden gewonnenen Eindrücke noch intensiviert werden können. Obendrein besteht die Möglichkeit, auch das normale Training im Weißenburger Aikido-Zentrum zu besuchen und dabei mit den Fortgeschrittenen zusammen weiterzulernen.

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die mit waffenlosen Angriffen sowie mit Schwert-, Messer- und Stocktechniken arbeitet. Es ist nicht unbedingt an eine feste Form gebunden und daher sehr individuell. Dies

ermöglicht auch, dass man Aikido bis ins hohe Alter trainieren kann. Shiatsu ist eine fernöstliche Heilkunst, die die Verbesserung des Energieflusses zum Ziel hat. Im Rahmen der Kurse werden die Teilnehmer an die allgemeinen Prinzipien des Aikido herangeführt. Zum Ausklang jeder Trainingseinheit leitet Reinhold Fleischmann verschiedene Shiatsu-Übungen an.

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch unter 0 91 42 / 20 32 23 oder per E-Mail an lenaloy@vr-web.de.