

Aikido in Weißenburg

Erstmals auch für Senioren

UFC Ellingen bietet in den kommenden Wochen Schnupperkurse

WEISSENBURG - Das „Zentrum für Begegnung durch Bewegung“ der Aikido-Gruppe Weißenburg - eine Sparte des UFC Ellingen - bietet zwei Schnupperkurse in der japanischen Kampfkunst an.

An zwei Mittwochabenden (am heutigen 28. März sowie am 4. April, jeweils von 19.30 bis 20.45 Uhr) findet der Kurs für Erwachsene statt. An zwei Freitagabenden (30. März und 6. April jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr) haben Jugendliche ab 14 Jahren die Möglichkeit, Aikido kennenzulernen und dabei auch ihre körperlichen Grenzen auszutes-ten. Erstmals wird am 2. und 9. Mai jeweils von 8.00 bis 9.15 Uhr auch ein Kurs für Senioren ab 55 Jahren veranstaltet.

Kreislauf wird gefördert

Leiter Reinhold Fleischmann legt dabei Wert auf ein nicht leistungsorientiertes Training, bei welchem individuell durch Elemente des Aikido und Karate unter anderem die Beweglichkeit und der Kreislauf gefördert werden sollen. Anmeldung und weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0 91 42 / 20 32 23, per E-Mail unter aikido@ufc-ellingen.de oder im auch Internet unter der Adresse www.aikido-wug.de.

Das „Zentrum für Begegnung durch Bewegung“ befindet sich in der Nürnberger Straße 28 in Weißenburg. Kinder ab acht Jahren können montags von 16.30 bis 18.00 Uhr mittrainieren. Spezielle Kurse für Kinder werden vor allem während der Schulferien angeboten.

Die Weißenburger Aikidokas waren vor Kurzem bei einem internationalen Lehrgang unter Leitung von Sensei John Emmerson (5. Dan Aikido) aus Großbritannien in Freiburg dabei und konnten dort an zwei intensiven Trainingstagen neues Wissen sammeln und zugleich Freundschaften pflegen. In der sehr dynamischen Kampfkunst wurden verschiedenen Hebel-, Wurf- und Waffentechniken geübt und vor allem auch Respekt und Achtung gegenüber dem Gegner vermittelt. Das sind ganz wesentliche Aspekte dieser Kampfsportart.