

**Aikido - eine runde Sache**



# AIKIDO - SCHNUPPERKURS

Balance und Bewegung in jedem Alter

**WO:** Halle I der Realschule am Klostergarten,  
Leonberger Str. 4, 71063 Sindelfingen

**WANN:** 17.01.– 28.02.2025  
Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr

**LEITUNG & INFOS:** Andreas und Christina Bartel  
Tel. 07031- 805050  
[www.aikido-sindelfingen.de](http://www.aikido-sindelfingen.de)  
[abteilungsleiter@aikido-sindelfingen.de](mailto:abteilungsleiter@aikido-sindelfingen.de)

**GEBÜHR:** 15 €      **MINDESTALTER:** 55 Jahre

in Kooperation mit dem Aikido-Club im VfL Sindelfingen



**Frohes Alter Sindelfingen-  
Gemeinschaft für aktive Menschen e.V.**

Weitere Informationen über die Geschäftsstelle: Tel: 07031/ 94239

## **Aikido – Eine besondere Kampfkunst**

Aikido ist eine Kampfkunst, die sich von traditionellen Wettkampfsportarten unterscheidet. Es geht nicht um Kräftemessen, Aggression oder das Besiegen eines Gegners, sondern darum, die Angriffsenergie umzuleiten und den Aggressor von seinem Tun abzubringen. Diese Philosophie macht Aikido zu einer einzigartigen Form der Bewegung und Meditation, die für jedes Alter geeignet ist.

Der Aikido-Club im VfL Sindelfingen bietet erstmalig eine besondere Gelegenheit für Menschen, die nicht mehr im Berufsleben stehen, Aikido zu erleben. Wenn Sie über 55 Jahre alt sind und eine gesunde und achtsame Form der Bewegung suchen, ohne den Druck von Wettkämpfen oder Rekordversuchen, sind Sie hier richtig.

Im Aikido wird großen Wert auf Verletzungsprävention und das Erlernen sicherer Falltechniken gelegt. Durch Balanceübungen und gezielte Bewegungsabläufe wird nicht nur die Fitness gefördert, sondern auch die Sturzprophylaxe im Alter unterstützt. Aikido ist damit auch eine ideale Wahl für Menschen, die mehr Freude an Bewegung und Gemeinschaft suchen.

Das Training findet auf Matten statt, und es sind keine speziellen Aikido-Kleidung erforderlich. Eine einfache Jogginghose und ein langärmeliges Shirt reichen völlig aus. Es sind keine Sportschuhe nötig, denn es wird mit gewaschenen Füßen barfuß trainiert. Zu Beginn jedes Trainings gibt es eine ritualisierte Begrüßung, um Respekt für die Budo-Regeln zu zeigen. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Respekt gegenüber dem Partner und der Sicherheit während des Trainings.

Das Training wird von Andreas Bartel, 2. Dan (Meistergrad) und langjährigem Abteilungsleiter des Aikido-Club im VfL Sindelfingen, geleitet. Er ist seit den 1980er Jahren im Aikido aktiv und bietet fundierte Einblicke und Unterricht für alle Interessierten. Unterstützung erhält er von qualifizierten Trainerinnen, die sicherstellen, dass jede Frage individuell beantwortet wird.

Aikido ist eine Einladung, sich auf eine neue, respektvolle und achtsame Art der Bewegung einzulassen.