

Ich freue mich, dass Sie sich für Aikido interessieren und will hiermit versuchen, schon mal einige Fragen zu beantworten. Da sicher noch Fragen offen bleiben, stehe ich Ihnen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

### **Was ist Aikido und wie wird es geübt?**

Aikido ist eine *Kampfkunst* kein Wettkampfsport. Es ist eine Selbstverteidigungskunst mit dem ausdrücklichen Ziel den Partner zwingend aber verletzungsfrei zu führen. Aikido ersetzt also den zerstörerischen Charakter straßenkampforientierter Sportarten durch einen konstruktiven Körperdialog. Man übt dabei zu zweit, wobei Angreifer- und Verteidigerrolle ständig gewechselt werden.

### **Wer kann Aikido betreiben?**

Bei uns kann man frühestens mit dem 15. Lebensjahr einsteigen, da sonst das Risiko für den wachsenden Körper zu groß ist und oft noch die Reife zur Grundeinstellung des Aikido fehlen. Unsere ältesten Mitglieder sind über 60 Jahre alt. Das zeigt, dass jeder in diese Sportart hineinwachsen kann. Alle Schüler gehen miteinander rücksichtsvoll um und jeder wird auf seinem Niveau mit einem sinnvollen Aufbau-Training gefördert.

Da unser Aikido nicht auf plumpe Kraft und körperliche Überlegenheit setzt, ist jedes zweite Mitglied in unserer Schule (Dojo) weiblich.

### **Welche Kleidung benötige ich?**

Eine bequeme, lange Sporthose und ein T-Shirt reichen für das Probetraining. Ein Paar Slipper braucht man nur, um sich zwischen den Umkleiden und dem Übungsraum zu bewegen, da barfuß trainiert wird.

### **Wann kann ich mitmachen?**

Als Neueinsteiger empfiehlt es sich 2-3 beliebige Anfängerstunden in der Woche zu besuchen. Für Aikidoka mit Vorerfahrung stehen auch die Stunden der „Dynamik“ offen. Eine Woche lang kann man so kostenlos am Training teilnehmen.

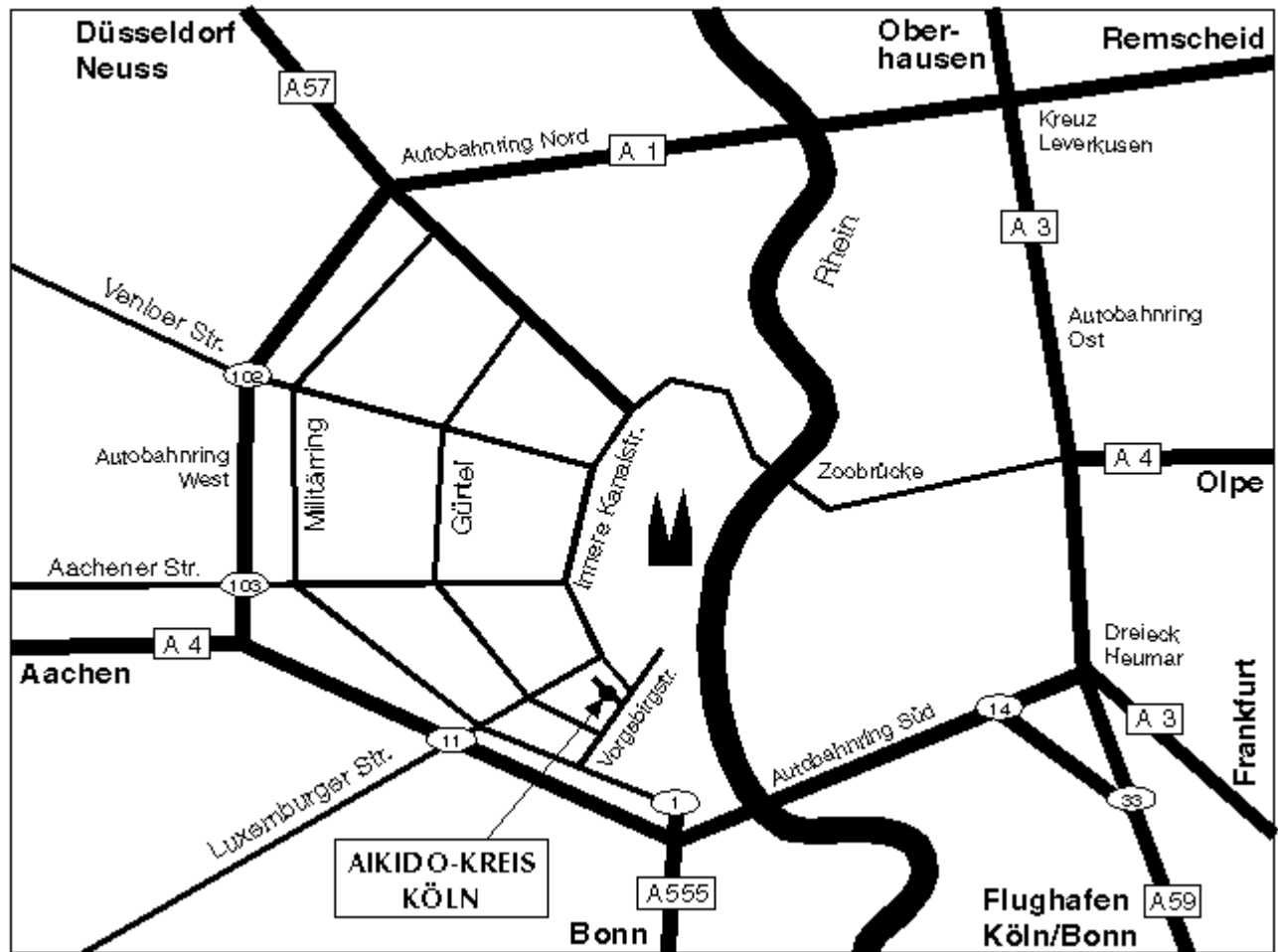
### **Wie melde ich mich an?**

Nach dem Probelauf kann man sich, wenn es gefallen hat, anmelden - zunächst für 4 Monate, um sich dann endgültig zu entscheiden. Im endgültigen Vertrag gilt die gesetzliche dreimonatige Kündigungsfrist.

### **Wie finde ich euch?**

Kein Problem mit der Bahn Linie 12 (in Richtung Südfriedhof / Zollstock, Haltestelle Pohligstraße) und für alle anderen Verkehrsmittel gibt der kleine, beiliegende Stadtplan von Köln eine Orientierung.

Nur Mut, kommen Sie einfach vorbei zum Zuschauen oder Mitmachen.



## AIKIDO-KREIS KÖLN

Heinrich-Brüning-Str. 2a  
 50969 Köln (Zollstock)  
 Telefon 0221 / 360 29 92  
 E-mail: [Info@Aikido-Kreis.com](mailto:Info@Aikido-Kreis.com)  
 Leitung: Joachim Roux

