

## TRAINING

### Zeit

Mittwoch	19 - 21 Uhr	Aikido Training
Freitag	20 - 22 Uhr	Aikido Training
Sa./So.	freies Training nach Absprache	

### Kosten

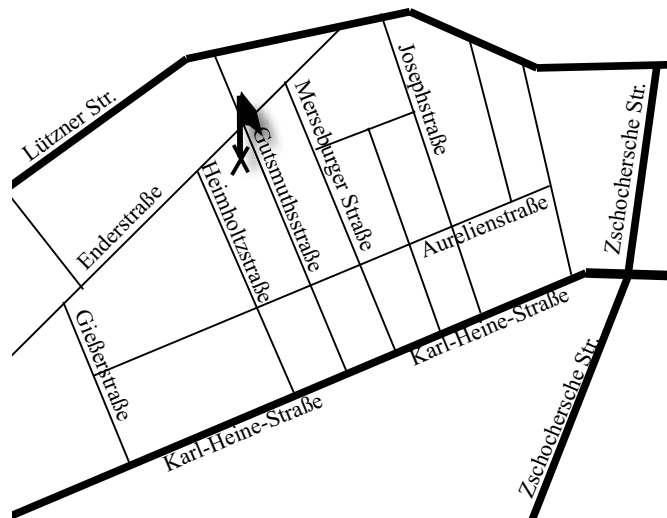
Die ersten 3 Trainingseinheiten sind kostenlos.

Kinder (bis 16 Jahre)	9€/Monat
ab 16 Jahre ermäßigt	11€/Monat
ab 16 Jahre	14€/Monat

Ermäßigung erhalten Schüler, Azubi, Behinderte und Studenten.

## ORT

Dojo des Sportvereins „Leipziger Löwen“ e.V.  
GutsMuths-Strasse 16  
04177 Leipzig (Lindenau)



### Kontakt

#### Abteilungsleiter Aikido:

Matthias Paetz  
Tel.: (0341) 23 27 80 2  
Mail: [matthias.paetz@email.de](mailto:matthias.paetz@email.de)  
Net: [www.aikido-leipzig.de](http://www.aikido-leipzig.de)

# Aikido



# Dojo

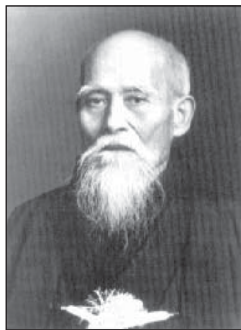


DIE AIKIDO-ABTEILUNG  
DES SV „LEIPZIGER LÖWEN“ E.V.

Mitglied im Deutschen Aikido-Bund e.V. und im Aikido-Verband Sachsen e.V.  
[www.aikido-leipzig.de](http://www.aikido-leipzig.de) • Tel.: 0341 - 23 27 80 2

## AIKIDO

**A**ikido ist eine in Japan entwickelte Kampfkunst. Durch Synthese und Vervollkommnung unterschiedlicher Kampftechniken ist Aikido eine wirksame Methode zur Selbstverteidigung geworden.



**A**ikido bietet mehr als pure Selbstverteidigung. Über das körperliche Training, die Auseinandersetzung mit Angriffen und das Spüren der eigenen Fähigkeiten und Grenzen wird der Geist in besonderer Form entwickelt und seine Integration mit dem Körper vertieft.

**A**ikido ist eine Form der Verteidigung ohne die Absicht, den Angreifer physisch oder psychisch zu zerstören. Die friedvolle, gewaltlose und defensive Haltung stellt die höchste Form der Selbstverteidigung dar.

**A**ikido geht über das Üben des rein körperlichen hinaus. Wie kann ich mit Aggression, Angst, Gewalt, Unzufriedenheit und Ungerechtigkeit umgehen, die von anderen, aber auch von mir selbst geschürt werden.

**Hier sind menschliche Ideale, wie Aufmerksamkeit, Bescheidenheit, Mut und Mitgefühl notwendige Voraussetzungen, um unseren Geist positiv zu beeinflussen.**

## SENSAI

**A**us den Enthusiasten der ersten Stunde haben sich Übungsleiter herausgebildet, die sich beim Leiten der Trainingsgruppe abwechseln. Sie selbst trainieren regelmässig bei erfahrenen und hochrangigen Meistern verschiedener Aikido- Verbände.



*Mario Lucka (3. Dan)  
Matthias Paetz (1. Dan)*

## WER KANN AIKIDO LERNEN

**U**nabhängig von Alter, Geschlecht, Sportlichkeit oder Gesundheit kann Aikido von jedem individuell erlernt werden und ist dadurch bis ins hohe Alter trainierbar.

**D**urch wechselnde Übungspartner, die mal groß/klein, alt/jung, dünn/dick, stark/schwach, aggressiv/passiv, männlich/weiblich sind, erkennt der Übende bald die Grenzen des rein körperlichen Aspektes.

**D**ie derzeit rund 30 Mitglieder stehen noch am Anfang des Weges dieser anspruchsvollen Kampfkunst. Obwohl mittlerweile fast alle Graduierungen vom 6. Kyu bis zum 2. Dan anzutreffen sind, gibt es keine Trennung von Anfängern und Fortgeschrittenen oder Männern und Frauen:

**Alle üben gemeinsam und lernen voneinander.**

