

# ÜBUNGSZEITEN

<b>Mo.</b>	18.00 - 19.00	Kinder
	19.00 - 20.00	Anf./Fortg.
<b>Mi.</b>	17.00 - 17.45	Anf./Fortg.
	17.50 - 18.30	Anf./Fortg.
<b>Do.</b>	16.45 - 18.00	Kinder
	18.00 - 19.00	Kinder
	19.15 - 20.15	Anf./Fortg.
	20.30 - 21.30	Fortgeschrittene
<b>Fr.</b>	18.00 - 19.00	Anf./Fortg.
	19.00 - 20.00	Anf./Fortg.
<b>Sa.</b>	15.00 - 16.00	Stock/Schwert
	16.15 - 17.15	Anf./Fortg.
<b>So.</b>	10.15 - 11.15	Kinder
	17.00 - 19.00	Kombinierte Kampftechniken für Leute ab 45 – mit Vorkenntnissen
		Fortgeschrittene
	19.00 - 20.00	

	<b>Kinder</b>	<b>Erwachsene</b>
Aufnahmegebühr	20,00 €	30,00 €
<b>Monatsbeitrag</b>	<b>10,00 €</b>	<b>12,50 €</b>

In den jeweils zweiten Erwachsenenstunden findet keine Gymnastik statt.  
Mitglieder, die nur am Stock/Schwert-Training bzw. den Kombinierten Kampftechniken (So) teilnehmen, zahlen den halben Monatsbeitrag.  
Ab dem dritten Familienmitglied halbieren sich die Monatsbeiträge für das jüngste Mitglied.

## NOCH FRAGEN ? ANDERE TRAININGSMÖGLICHKEITEN ?

Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Jakob Krämer	79 74 21 52	Abteilungsleiter
Detlef Witte	76 00 71 36	Sportwart
Benjamin Brühl	70 78 14 51	stellv. Abteilungsleiter
Winfried Butenhoff	7 92 28 29	Kassenwart
Internet	<a href="mailto:info@ssc-aikido.de">info@ssc-aikido.de</a>	
	<a href="http://www.ssc-aikido.de">www.ssc-aikido.de</a>	

# Tendoryu-Aikido



SSC SÜDWEST 1947 E.V.  
BERLIN STEGLITZ

## WAS IST AIKIDO ?

合氣道

Aikido ist eine dynamische und gewaltlose Form der Selbstverteidigung, die Meister Morihei Ueshiba (1883-1969) aus den alten japanischen Kampfkünsten entwickelte und an seine Schüler überlieferte. Die Wirksamkeit der Techniken beruht auf einem geschulten und disziplinierten Willen als lenkende Kraft (KI) und dem Vermögen, Gedanken und Handlungen in Harmonie (AI) zu koordinieren. Die Lehre des Aikido ist nicht nur als Selbstverteidigung zu verstehen, sondern soll als Lebensschulung dienen, deren Ziel es ist, die Einheit von Körper und Geist im täglichen Leben zu verwirklichen.

## WIE WIRD TRAINIERT ?

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Dies ermöglicht ein zwangloseres Training: Jeder kann entsprechend seiner Fähigkeiten und seines Willens trainieren. Aikido kann von Frauen und Männern jeden Alters betrieben werden. Nicht die Körperkraft ist das Entscheidende, sondern der Wille. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Ein Angriff wird in kreis- oder spiralförmigen Bewegungen weitergeführt, die den Angreifer aus dem Gleichgewicht bringen. Die Energie des Angriffs wird nicht blockiert, sondern zum Angreifer zurückgeführt. Höchstes Ziel im Aikido ist es, einen Konflikt schon in der Absicht zu erkennen und damit wirkungslos zu machen. Dazu ist oft ein langjähriges, regelmäßiges Training nötig, in dem sich Körper und Geist weiterentwickeln.

Laut Meister Ueshiba - dem Begründer des Aikido - bedeutet Unbesiegbarkeit die völlige Freiheit von allen fixierenden Gedanken und damit den Weg zum eigenen Selbst.

## TENDORYU AIKIDO

Tendoryu Aikido zeichnet sich durch große, klare Bewegungen aus und überzeugt durch Natürlichkeit und harmonischen Bewegungsfluss. Es wurde von Meister Kenji Shimizu begründet, der sechs Jahre als enger Schüler (uchideshi) bei dem Begründer des Aikido verbrachte. Nach seiner Ausbildung gründete Meister Shimizu 1970 seine eigene Aikidorichtung: Tendoryu Aikido.

Meister Shimizu (8. Dan) zählt inzwischen weltweit zu den hochgraduiertesten Aikidolehrern. Er leitet Lehrgänge in Deutschland und anderen europäischen Ländern und trägt somit zur weiteren Verbreitung des Aikido in der Welt bei.



Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.ssc-aikido.de](http://www.ssc-aikido.de)

### Adresse des Dojos/Trainingsortes

SSC-Südwest 1947 e.V.  
Abteilung **AIKIDO**  
Turnhalle des OSZ Bürowirtschaft, Abt. I  
(ehem. Herrmann-Hollerith-Oberschule)  
Florastr. 13, 12163 Berlin (Steglitz)

Zugang über Florastr. 13, 12163 Berlin (Schulgelände) oder, falls das Tor verschlossen ist, über die Holsteinische Str. 3, 12163 Berlin (Schulgelände).

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bus	186, 282, M48, M85	U-Bhf. Schloßstraße
Bus	181, M76, X76	S-Bhf. Feuerbachstraße
U – Bahn	Linie 9	U-Bhf. Schloßstraße
S – Bahn	Linie 1	S-Bhf. Feuerbachstraße