



# Aikido Training



Ute Schwarzmayr (5. Dan)

## Zeit und Ort:

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr in der Haydnstr. 4, 5020 Salzburg

Freitag von 8 bis 9 Uhr im Askö Landesverband Salzburg, Parscherstr. 4, 5020 Salzburg

**Anmeldung:** Ute Schwarzmayr  
[info@ute-schwarzmayr.at](mailto:info@ute-schwarzmayr.at)  
0043 (0)650 752 84 37

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich der Philosophie des Nicht-Kämpfens verschrieben hat. Der Aikidoka nimmt die Energie eines Angriffs auf und gibt sie dem „Gegner“ zurück, ohne diesen zu vernichten oder zu besiegen. Harmonie (japanisch Ai) entsteht.

## Ziele:

- Die eigene Kraft spielerisch und lustvoll erleben
- in Verbindung mit anderen
- Grenzen erspüren, wahrnehmen und achten
- Konzentration und Zentrierung
- Menschliches Wachstum fördern
- Kopf, Herz und Bauch verbinden

**AnfängerInnen** sind herzlich willkommen. Wir üben verschiedene Wurf- und Haltetechniken und Fallschule. Tempo und Schwierigkeitsgrad orientieren sich an den Möglichkeiten und dem Erfahrungsstand jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers.

Kostenlose und unverbindliche Schnuppertermine sind möglich.