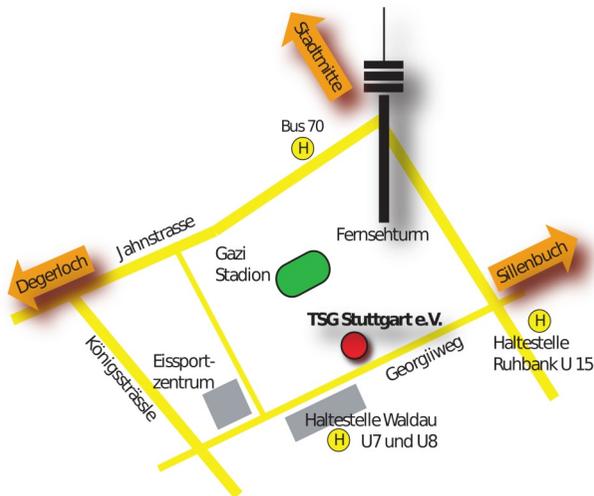


TSG Stuttgart e.V.



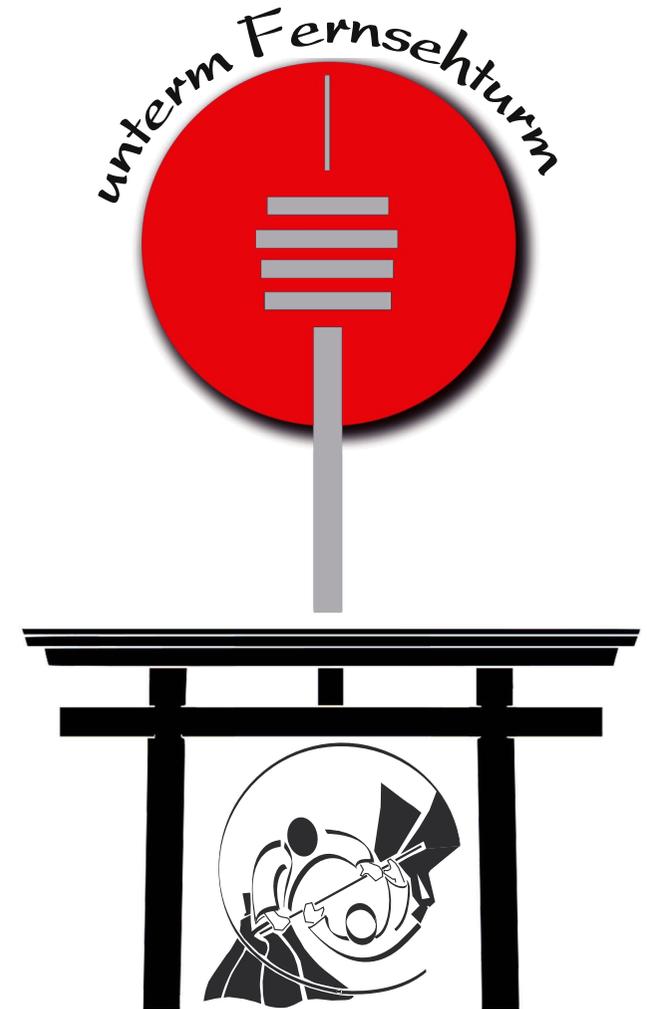
Georgiiweg 11
70597 Stuttgart-Degerloch
U7/U8 Haltestelle Wadau

Tel.: 0711/78 27 00 14
info@tsg-stuttgart.de



合
氣
道

AIKIDO



www.aikido-tsg-stuttgart.de

TSG Stuttgart e.V.

Aikido

Bewegung für Körper und Seele

Aikido ist eine friedvolle Kampfkunst, welche die Energie des Angreifers zur eigenen Verteidigung nutzt.

Vielseitige Bewegungsformen garantieren ein hervorragendes Koordinations- und Körpertraining.

Im Aikido gibt es keinen Wettkampf. Die persönliche Weiterentwicklung und die Freude am Sport stehen im Vordergrund.

Das Training ist für alle Altersstufen und jeden Trainingsstand geeignet.

Inhalte:

Schulung der Konzentration, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Aufwärmen, Förderung der Beweglichkeit, Koordination und allgemeine Kräftigung.

Bewegungsabläufe und Grundformen der Angriffsabwehr.

Erlernen und Verbesserung der Fallschule.

Verteidigungstechniken aus verschiedenen Angriffssituationen.



Unser Trainingsangebot

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Einfach einmal ausprobieren ist immer noch der beste Weg um eine Sportart kennenzulernen.

In unseren Trainings sind Einsteiger jederzeit willkommen. Zudem starten ca. zweimal im Jahr spezielle Anfängerkurse.

Besondere Vorkenntnisse oder Fitness sind nicht erforderlich.

Benötigt wird zunächst nur bequeme Sportkleidung. Wir trainieren barfuß.

Schauen Sie einfach vorbei, unsere Trainer freuen sich.

Trainingszeiten

Erwachsene:

Mo.	19.30 - 21.00 Uhr
Di.	18.30 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 (Uni-Sport)
Mi.	19.30 - 21.00 Uhr
Do.	09.30 - 11.15 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr
Fr.	17.30 - 18.45 Uhr
Sa.	17.15 - 18.30 Uhr
So.	10.00 - 12.00 Uhr

Mi.	18:30 - 20:00 Uhr (Zuffenhausen Bädle)
-----	---

Kinder und Jugendliche:

Di.	17.30 - 18.30 Uhr
Do.	17.30 - 18.30 Uhr
Fr.	16.30 - 17.30 Uhr

