

# IN SOPRON-UNGARN

## AIKIDO



Gegr.: 2003



**Was ist Aikido:** Aikido ist eine japanische Selbstverteidigung, die Mitte des 20. Jahrhunderts aus den Kampfkünsten der Samurai entstanden ist. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, die die Energie des Angreifers aufnehmen und gegen ihn selbst richtet. Aikido können alle gesunden und normal beweglichen Menschen, von der Jugend bis ins hohe Alter trainieren. Man lernt, auf Gewalt nicht mit Gegenaggression zu reagieren, sondern den Partner zu kontrollieren, ohne ihm Schaden zuzufügen. Aikido schult auch die innere Haltung. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf!

### Das Training (wir sprechen Deutsch):

**Probetraining GRATIS! Der Einstieg ist jederzeit möglich.** In unserer Aikidoschule wird in der Gruppe unter Anleitung von qualifizierten Lehrern geübt. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren zusammen. Bei Interesse bist Du herzlich eingeladen, mit uns zu trainieren. **Bequeme Sportkleidung** ist für das Probetraining (und für den Anfang generell) völlig ausreichend! Des weiteren benötigt man Sandalen und Duschzeug.

Anerkannte Aikidoschule und offizielles Mitglied im Verband von Österreich:



## RAJI UKEMI FITNESS<sup>©</sup>

**Was ist RAJI Ukemi Fitness<sup>©</sup>:** Der Grund der Methode ist die Beziehung zwischen Mensch und Erde. RAJI Ukemi Fitness<sup>©</sup> ist die **Kunst des Rollens mit Freude**. Das System ist sehr **effizient** für die Steigerung der Kondition und Leistungsfähigkeit. **Bequeme Sportkleidung** ist für das Probetraining (und für den Anfang generell) völlig ausreichend! Des weiteren benötigt man Sandalen und Duschzeug. **Probetraining GRATIS! Der Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Die Auswirkungen:** Besserung des Wohlbefindens und der Leistungskraft. Erhöhung der Lungenkapazität. Zunehmen der Muskulatur, bes. Kernmuskeln. Senkung des Stresses und Wiederherstellung der Gelassenheit. Besserung der Flexibilität. Balancierung des Körpers und der Fund des Schwerpunktes. Gewichtsverlust. Richtige Haltung, Besserung der Körperhaltung.



**Übungszeiten: ab 13 Jahren:**

<b>AIKIDO: Schüler/Erwachsene:</b>	<b>Mittwoch:</b>	<b>19.00 - 20.30 h</b>
<b>RAJI UKEMI FITNESS: Schüler/Erwachsene:</b>	<b>Freitag:</b>	<b>19.00 - 20.00 h</b>



**Lehrer: András POLGÁR**  
staatl. geprüfter Trainer (Ungarn), 5. Dan Aikido  
praktiziert Aikido seit 1992  
RAJI Ukemi Fitness<sup>©</sup> Instruktor

**Ort: FIT – BUDO CENTER - Im Hof im ersten Stock!**  
Ungarn, Ödenburg/Sopron  
Györi Str. 42. (Über Ford Salon)

Parken: frei im Hof!

**Mehrere Informationen: Tel.: +36303517658**

**Web: <http://aikido.sopron.hu>**



**<http://www.facebook.com/aikidomeishin>**

**<http://www.facebook.com/rufsopron>**

