

**Segeberger
Zeitung
v. 8. Jan. 2019**

Verschiedenes

AIKIDO

Gewaltlose Selbstverteidigung
Gleichgewicht und Konzentration
Meditation in Bewegung

6-wöchiger

Einführungskurs

Immer montags 20:00 Uhr

Beginn: **Mo., 14. Januar 2019**

Turnhalle der Gemeinschaftsschule
am SEMINARWEG in Bad Segeberg
info: 04194-1515

www.AIKIDO-SEGEBERG.de

Aikido ist ein Sport für jedes Alter

Am 14. Januar beginnt in Bad Segeberg ein Einführungskurs in die Selbstverteidigungskunst

VON CHRISTIAN DETLOF

BAD SEGEBERG. Wer sich für die gewaltlose Selbstverteidigung Aikido interessiert, hat ab Montag, 14. Januar, Gelegenheit zur Teilnahme an einem Einführungskurs.

An sechs Abenden lernen die Teilnehmer das aus Japan stammende Aikido als eine rein defensive gewaltfreie Selbstverteidigungskunst kennen. „Die Übungen schulen gleichermaßen und beidseitig Kraft, Ausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Die konzentriert ausgeführten Bewegungen fördern dazu die geistig-seelische Stabilität und das Selbstbewusstsein, bringen Körper und Geist in Einklang“, erklärt Lehrgangleiter Hans Carstens. Darüber hinaus bietet das Aikido bei Auseinander-

setzungen und Konfliktsituationen jeglicher Art gewaltfreie Strategien und Lösungsmöglichkeiten an, denn das Ziel sei, aus dem feindseligen Gegeneinander ein friedfertiges Miteinander zu machen.

➔ **Aikido ist für Jung und Alt, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.**

„Besonders unter dem Aspekt der Gesundheit und Fitness ist Aikido für Jung und Alt, Männer und Frauen gleichermaßen geeignet“ so Carstens. Da das Aikido keinen Wettkampfcharakter hat, kann in einer konkurrenzfreien und harmonischen Atmosphäre in Einzel- oder Partnerübungen das eigene Können verbessert werden.

Aikido hat in Bad Segeberg eine gut 50-jährige Tradition. Zuerst als Sparte von Eintracht Segeberg und dann seit über 25 Jahren im eigenständigen Aikido-Verein Segeberg. Dessen Vorsitzender, Aikidomeister Hans Carstens, betreibt das Aikido seit 1974 und zählt bundesweit zu den Erfahrensten in der Vermittlung dieser sanften und doch dynamischen Kampfkunst.

Der Einführungskurs findet immer montags um 20 statt und beginnt am 14. Januar. Ort ist die Halle der Gemeinschaftsschule am Seminarweg. Die Kursgebühr beträgt 40 Euro. Unter Telefon 04194/1515 gibt Carstens weitere Auskünfte und nimmt Anmeldungen entgegen. *dlf*

➔ **Mehr Info zum Verein:**
www.aikido-segeberg.de



Aikidomeister Hans Carstens (rechts) demonstriert an Trainingspartner Detlef Voß die Abwehr eines Messerangriffs. Demnächst startet ein neuer Anfängerkurs.

FOTO: CHRISTIAN DETLOF/ARCHIV