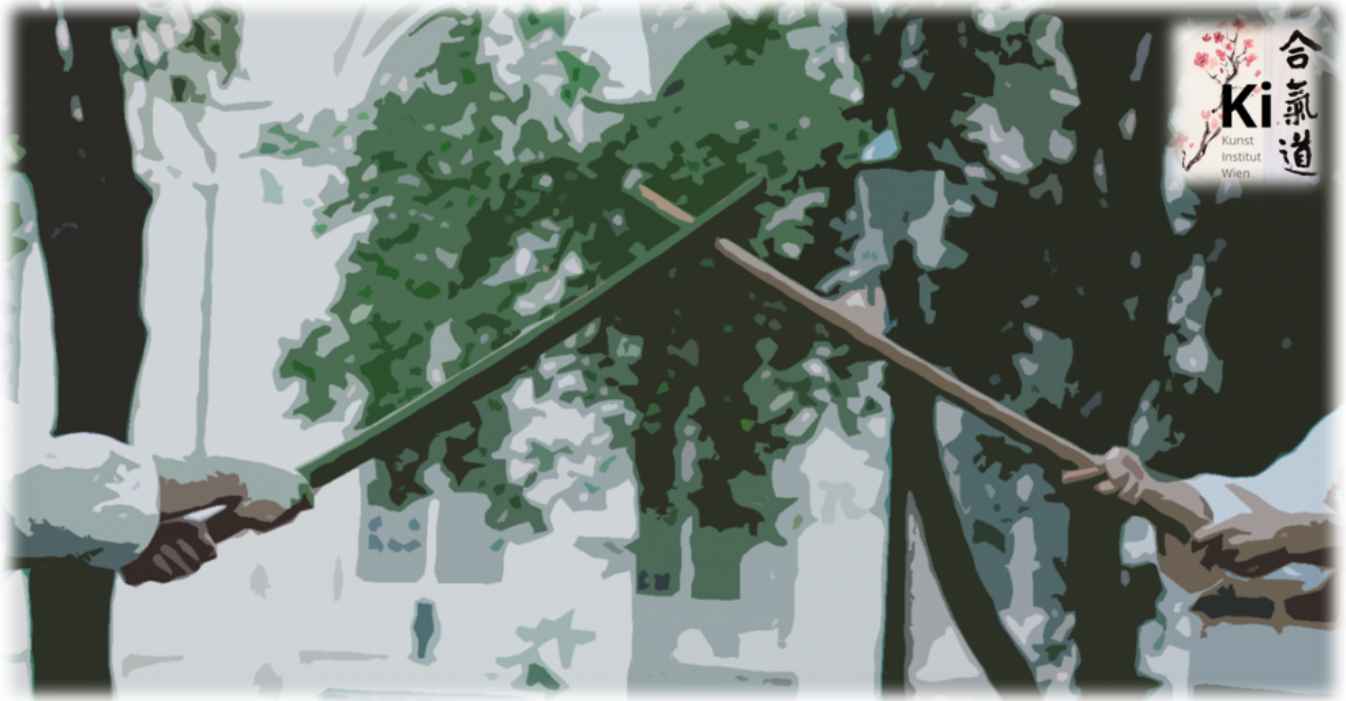




- **dienstags 17:30h -18:30h**
Schule Reichsapfelgasse 30, 1150 Wien. Gymnastikraum 1 Info & Anmeldung unter 0664/8323607

Aikido für Kinder ab 7 Jahren

Aikido

Der Name Aikido steht für *Ai* "Harmonie", *Ki* „Lebensenergie“, *Do* „Lebensweg“ und kann daher in etwa als „Der Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“, „Weg zur Harmonie der Kräfte“ oder „Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums“ übersetzt werden.

Ki-Aikido bedeutet Energie und Selbsterkenntnis im Training und im alltäglichen Leben. Aikido ist Bewegung und gleichzeitig Ruhe. Es wird in Achtsamkeit ausgeübt, entsprechend natürlicher Bewegungsrichtungen.

Das Training für Kinder ist spielerisch angelegt und hat den Schwerpunkt im freudvollen Bewegen in der Gruppe. Aufmerksamkeit wird geschult und Konzentrationsfähigkeit verbessert.

[FLYER](#)