

合  
氣  
道

**AI**

[Harmonie]

**KI**

[geistige Kraft]

**DO**

[Weg]

Für Erwachsene  
jeden Dienstag von 19:30 bis 21:30 Uhr u.  
Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre  
jeden Dienstag von 18:00 bis 19:30 Uhr  
im

Rendsburger TSV



Das AIKIDO hat seine Wurzeln in Japan.  
Die alten Kampftechniken der Sportart  
werden ausschließlich defensiv zur  
Verteidigung unterrichtet.

AIKIDO wurde im letzten Jahrhundert von  
Morihei Ueshiba (1883 - 1969) aus alten  
Kampfstilen entwickelt.

AIKIDO setzt sich aus drei Begriffen  
zusammen:

**AI** entspricht der Harmonie, der Liebe, die  
wir zu nutzen lernen, um uns mit der  
aggressiven Energie des Angreifers zu  
vereinigen;

**KI** entspricht der universalen geistigen  
Energie, der Kraft, welche uns die  
Möglichkeit bietet, der Aggression  
frühzeitig zu begegnen;

**DO** ist der Weg des Aikidoka, durch  
beständiges Üben die Techniken zu  
automatisieren und die Inhalte, die über die  
Bewegungen vermittelt werden,  
aufzunehmen. Im Unterschied zu anderen  
Budodisziplinen gibt es im AIKIDO keine  
Wettkämpfe.

**Info: [www.rtsv.de](http://www.rtsv.de)**



Für wen ist Aikido geeignet?  
Für jeden, der Spaß an der Bewegung hat,  
es ist gut für Herz, Kreislauf und den  
Rücken.  
Man kann Aikido bis ins hohe Alter  
betreiben und der Einstieg ist jederzeit  
möglich.

Was benötigt man zum Aikido?  
Zum Anfang Einfache Sportsachen wie,  
T-Shirt, Sporthose und Badelatschen.

**Wir freuen uns auf euer  
Erscheinen!**

Ort: 67er Sporthalle der Christian-Timm-  
Schule, Kieler Straße, 24768 Rendsburg

Trainer: Roland Nemitz (7. Dan Aikido)  
Detlef Kirchhof (2. Dan Aikido)  
Frank Hedderich (1. Dan Aikido)  
Martin L. (Ki Ju Trainer- 1. Kyu)