

Neu bei Kensho Ab 2. November 2025 Aikido Frauen Einsteiger Kurs



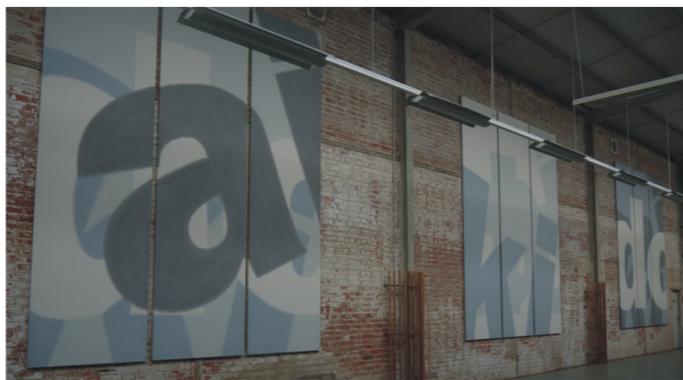
Vielleicht geht es dir wie mir: Kampfsport wirkt anziehend und sich im Notfall verteidigen zu können wäre toll. Aber schon das Wort **Kampf** schreckt mich ab.

Ich will weder aggressiv sein noch andere verletzen.

Wenn dir das auch so geht, dann ist **Aikido** genau das Richtige. Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die sich besonders gut für Frauen eignet, auch weil sie ohne Wettkampf auskommt und nicht auf körperliche Kraft setzt.



<https://www.kensho-lueneburg.de>



Aikido macht durch seine Bewegungsformen die Ausübende geschmeidig und elastisch. Durch das regelmäßiges Üben gelingt es, Verkrampfungen in der Muskulatur zu lösen, die Psyche im Gleichgewicht und den Körper fit zu halten.

Hauptbestandteile des Übens sind vorbereitende Gymnastik, Bewegungsschule, Fallschule und die Aikidotechniken. Das Training fokussiert dabei auf:

- **Bewegung und Balance:** Übungen zur Koordination, Körperwahrnehmung und Atmung
- **Mentale Stärke:** Strategien, um ruhig, klar und konzentriert zu bleiben und Stress abzubauen
- **Gemeinschaft:** Ein unterstützendes Lernumfeld, in dem gegenseitiger Respekt und das Miteinander im Mittelpunkt stehen.



- **Aikido** so sanft, wie du dich einbringen möchtest und wie deine Partnerin nicht (Gegnerin) es braucht.
- **Aikido** ist es egal wie alt oder wie stark du bist.
- **Aikido** hat immer dich mit deiner Tagesform im Mittelpunkt - du gibst rein, deine Partnerin nimmt auf und eine Verbindung entsteht.
- **Aikido** ist Atmung und Arbeit mit dem Körperzentrum. Bist du nicht in deiner Mitte, brauchst du zu viel Kraft.
- **Aikido** sind große Bewegungen und kleine Hebel. Mit Kraft kommst du nicht so weit, wie mit dem richtigen Timing, Abstand und der Energie deines Zentrums.
- **Aikido** ist Verteidigung, ohne zu verletzen und ohne zu dominieren. Aikido trainiert auch den Angriff ohne zu verletzen.
- **Aikido** berührt deine Tiefenmuskulatur wie Pilates, steigert dein Körpergefühl wie Yoga, hilft dir deine Mitte zu finden und Stress abzubauen.



In unserem speziellen Frauen-Aikido-Einsteigerkurs kannst Du entspannt ohne Druck gemeinsam unter Frauen starten. Der Kurs richtet sich an Frauen aller Fitness- und Altersstufen, die ihre körperliche und geistige Stärke entdecken möchten.

Unter Anleitung einer Trainerin werden Übungen zu Koordination, Körperwahrnehmung, Atmung gemacht, sowie Angriffs- und Verteidigungstechniken geübt. Der Kurs umfasst dabei gymnastische Elemente, Fallschule, Entspannungstechniken und baut über drei Monate kontinuierlich auf.

Am 1. November 10.30-12.00 Uhr findet in unserem Dojo eine unverbindliche und kostenlose Infoveranstaltung statt. Du kannst einfach vorbeikommen unsere Trainerin, einige unserer Aikido-Frauen und unseren Trainingsort (Dojo) kennen lernen.

Der Einsteigerkurs findet dann ab dem 2. November über 3 Monate jeweils Montagabends 20.00-21.30 im Kensho Dojo statt. Der Kostenbeitrag für den gesamten Kurs beträgt 50€. Max 20 Teilnehmerinnen.

Anmeldung : info@kensho-lueneburg.de
Kensho eV - Kensho Dojo
Goseburgstraße 41, 21339 Lüneburg
<https://www.kensho-lueneburg.de/>

