

## Trainingszeiten

Montags\*  
20.00 - 22.00 Uhr

Auguste-Viktoria-Schule  
Südergraben 34  
24937 Flensburg

&

Donnerstags\*  
20.00 - 22.00 Uhr

Paulus-Paulsen-Schule  
Schloßstr. 28  
24939 Flensburg

\*außer während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen

## Interesse oder Fragen?

Einfach vorbeikommen oder  
[www.aikido-flensburg.de](http://www.aikido-flensburg.de) besuchen.  
Telefonisch unter [0175 - 4715235](tel:0175-4715235)

Wir freuen uns auf Dich!

Dein Aikido in Flensburg  
beim TSB

[www.tsb-flensburg.de](http://www.tsb-flensburg.de)

A

I

K

I

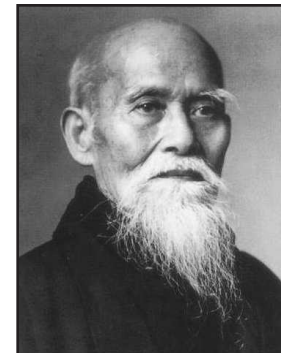
D

O

# AIKIDO in Flensburg



“Derjenige, für den die physische Auseinandersetzung, der Kampf, unausweichlich geworden ist, hat einen Kampf bereits verloren.“



- Morihei Ueshiba,  
Begründer des Aikido



## Was ist Aikido?

- effektive Selbstverteidigung
- Förderung des Wohlbefindens
- Entwicklung eines guten Körpergefühls
- Verbesserung der Beweglichkeit und Fitness ohne zu überfordern
- besserer Umgang mit schwierigen Alltagssituationen

## Was ist Aikido nicht?

- Wettkampf und Neid
- Gegeneinander
- Ausgrenzung

