

# AIKIDO

Dojo:  
Alte Holzturnhalle Brackel  
Hörderstr.

Takemusu Aikido Dortmund e.V.

## Aikido Kurs 2026 für Einsteiger und Einsteigerinnen

**Die Trainerin: Khrystyna Haas (2. Dan)**

**Cotrainer: Frank Oeste (4. Dan)**



**Selbstbewusstsein / Körperbeherrschung / Energie / Dynamik / Sicherheit**

**Aikido ist eine moderne Kampfkunst aus Japan.**

**Gerade in krisenhaften Zeiten ist Aikido sinnvoll. Der Umgang mit Konfliktsituation auf der Matte bereitet auf Situationen im Alltag vor und entwickelt die individuellen Möglichkeiten, mit Konflikten, körperlicher oder mentaler Art, umzugehen.**

Dynamische Bewegungen, Drehungen, Kräfte aufnehmen, werfen, fallen und immer wieder die eigene Mitte finden, sind ihre Besonderheiten. Auf der Matte herrscht eine freundliche und aufmerksame Atmosphäre. Das Ziel ist, den Gegner /Gegnerin und die Gesamtsituation körperlich und mental zu kontrollieren. Wir trainieren die körperliche Reaktionsbereitschaft und Aufmerksamkeit für intuitiv – intelligentes Handeln in Konfliktsituationen. Wir prügeln uns nicht.

Wir bieten einen Einsteigerkurs an, in dem die körperlichen Fähigkeiten der Trainierenden den Ausgangspunkt bilden. Die Trainer betreiben seit vielen Jahren Aikido und verfügen über viel Lehrerfahrung.

**Termine:**

**Immer Donnerstag 19.00 | Beginn am 19.2.26 | 6 Termine 19.2. – 26.3.26**  
**Individuelle, spätere Einstiege möglich.**

Kosten: 30.-€

Ort: Holzturnhalle Brackel, Hörderstr 29 44309 Dortmund

Kontakt / Anmeldung: [aikido@dortmund-aikido.de](mailto:aikido@dortmund-aikido.de) | Tel 0231/255698

Wenn Sie anschließend Aikido weiter betreiben möchten, wird die Kursgebühr auf den Vereinsbeitrag angerechnet. (120.-€ im Jahr)