

## Über mich

Es liegt mir am Herzen, Aiki-Taiso in kleinen Gruppen und gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet zu vermitteln. Freude am Bewegen, Lernen und Wachsen ist mein Antrieb.

Seit etwa 20 Jahren übe ich mich in der Kampfkunst Aikido. Im Ki und Aikido-Dojo in Nürnberg leite ich seit mehreren Jahren den Anfängerunterricht. Dort habe ich den Wert erfahren, den Aikido-Übungen gerade auch für nicht-mehr-ganz-so-junge Menschen haben können und ich habe auch die Gewissheit erlangt, dass Aikido etwas ist, was ein ganzes Leben gelernt und ausgeübt werden kann.

Mit meinen Eltern (beide Jahrgang 1940) habe ich in den letzten Monaten weitere Erfahrungen im Lehren und Lernen der Fallschule gesammelt.



## Das Dojo am Fluss

befindet sich an der Schwabach, im Dachgeschoss über unserer Wohnung. Es ist ein idealer Raum, um in kleinen Gruppen, in schöner und humorvoller Atmosphäre den Fluss der Bewegung (wieder) zu entdecken.

Die Übungen (Einzel- und Partnerübungen) werden an die Möglichkeiten jedes und jeder Einzelnen angepasst. Wichtige Aspekte sind unter anderem: stabiler Stand, friedvolle Haltung, grundlegende Selbstverteidigung und Öffnung.

“Dojo” ist die Bezeichnung für den Raum, in dem eine Kampfkunst geübt wird, der “Ort des Weges”



## Aiki-Taiso für ältere & jüngere Menschen im Dojo am Fluss



Gemeint sind alle Menschen, die den Wunsch haben

- ihre Körperwahrnehmung und Koordination zu entwickeln
- mit Stürzen umgehen zu können
- in ihrem eigenen Tempo zu studieren
- Körper und Geist zu entdecken
- ihre Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern
- im Kontakt mit anderen Menschen zu lernen und zu leben



## Aiki-Taiso was ist das?

Aiki-Taiso sind Bewegungen und Techniken aus dem Aikido, die für den Körper gesund sind, ihn kräftigen und stabilisieren. Aikido ist eine Kampfkunst die im 20ten Jahrhundert von Morihei Ueshiba begründet wurde; es ist "die Kunst nicht zu kämpfen".

Aikido, und damit natürlich auch Aiki-Taiso, haben nichts mit Wettkampf zu tun, vielmehr mit dem Einlassen auf sich selbst, den Übungspartner und die Umwelt.



Die Freude am Üben und die Schönheit des Aikido sowie des Aiki-Taiso können von Menschen jedes Alters erfahren werden.

Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination werden ebenso entwickelt wie Entspannung und Ruhe, die Fähigkeit zum Kontakt und das Gespür für andere Menschen.

Zu Aiki-Taiso gehören auch Atemübungen und Meditation.

## Fallschule was ist damit gemeint?

Unser alltägliches Leben findet meist im Stehen, auf einem Stuhl sitzend oder liegend statt. Hüfte und Becken werden nur wenig bewegt und die Fähigkeit, sicher auf den Boden zu gelangen oder auch nur dort zu sitzen, geht verloren.

Ein Teil des Aiki-Taiso ist das Üben des Fallens. Dabei geht es darum, wieder mit dem Boden in Kontakt zu kommen und die Angst vor Stolpern, Straucheln und Stürzen zu überwinden.

Es gilt  
Gleichgewicht,  
Lebensfreude,  
Leichtigkeit und  
Selbstvertrauen  
zu gewinnen.



Es werden Bewegungsabläufe einstudiert, die im Falle eines Sturzes den Körper vor größeren Verletzungen schützen können. Die Beweglichkeit von Hüfte und Becken werden trainiert. Auch der Gleichgewichtssinn wird verbessert, so dass ein ungewollter Sturz vermieden werden kann.

## Zeiten

Kurse, 10 x 90 Minuten  
Donnerstags, 8:30 – 10:00  
Freitags, 11:00 – 12:30  
und nach Vereinbarung  
Kosten auf Nachfrage



## Kontakt

Heike Howein  
Siegltzhofer Str. 13, 91054 Erlangen  
Telefon: 09131 / 908 99 42  
Email: [Aikido@Dojo-am-Fluss.de](mailto:Aikido@Dojo-am-Fluss.de)  
Internet: [www.Dojo-am-Fluss.de](http://www.Dojo-am-Fluss.de)

Bushaltestellen (<http://vgn.de>)  
Haltestelle Schronfeld, Bus-Nr. 284, 294  
Haltestelle Markuskirche, Bus-Nr. 285

Schmale Hofeinfahrt gleich an der Schwabach mit blauem Hinweisschild zur Zahnarztpraxis – bitte nicht im Hof parken (die Parkplätze gehören zur Zahnarztpraxis).