

Newsletter (25)

Juli 2021

„Denn der Weg hat eben erst begonnen.“ –
Familienportrait Mayer



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche
und Erwachsene. **Konnichiwa**



Unser Outdoor Dojo in Sankt Josef lädt Euch ein mit uns Aikido zu üben – eigentlich: zu studieren. Denn in Japan und der Tradition der Kampfkünste ist es ja so: Aikido studiert man/frau, wie jedes Budo (Kampfkünste). Budo zu studieren bedeutet, regelmäßig Körper, Geist und Gemüt zu trainieren und zu lernen. Aikido lehrt uns, wie wir zugleich friedfertig und wehrhaft, freundlich und bestimmt mit Konflikten, Bedrohungen oder Stress umgehen.

Wie seid Ihr durch die vergangenen Monate gekommen? Bei uns ist alles gut, privat, beruflich wie auch im Aikido Club. Wir übten „im Stillen“, privat, ganz besonders Aiki Jo und Aiki Ken, und nahmen im Mai das offizielle Training mittwochs von 16-17 Uhr wieder auf. Für die kommenden Tage und Wochen gibt 's ein paar Agenden, die wir gerne mit Dir und Euch teilen möchten.

- 👉 Reguläres Training und Schnuppern
- 👉 Aikido Portrait Familie Mayer
- 👉 Trainingsmöglichkeiten & Seminare
- 👉 Kurse im Herbst
- 👉 Aikido Workshops im SOS Kinderdorf Pinkafeld



Unser Outdoor Dojo ist ein guter Platz für 's gemeinsame Üben. Wir trainieren vorm Sommer noch am 30. Juni (16-17 Uhr) und darauffolgend am 7. Juli.

Für 7. Juli planen wir **Aikido und Picknick**: 16 Uhr Training für alle, 17 Uhr Bokken Training für die Größeren und Spielen für die Kleineren, 17.45 Buki Kaigo und Picknick ausklingend. Getränke sponsern wir vom Club, Jause selber mitnehmen.

Ganz besonders freue ich mich nun zuerst auf das Aikido-Portrait unserer Familie Mayer.

PS: Danke euch für die Wartung und Pflege unserer Club-Homepage 😊



„Denn der Weg hat eben erst begonnen.“

Aikido Portrait – Familie Mayer aus Sankt Josef



Bei uns in der Familie hat AIKIDO einen hohen Stellenwert und begleitet uns auch im alltäglichen Leben.

Erstmals mit AIKIDO in Berührung gekommen sind wir durch eine Schnupperstunde an der VS St. Josef, nach der unser Sohn Paul gleich hellauf begeistert war.

Anfangs waren wir verwundert, dass er an einer Art „Selbstverteidigungs-Kurs“ teilnehmen will – dass AIKIDO mehr als das ist, lernten wir erst später. Das Motto im Training „Wir achten auf uns selbst und wir achten auf die Anderen“ überzeugte uns bald davon, dass da viel mehr dahinter steht.

Nach einem gemeinsamen Trainingsangebot für Eltern und Kinder und einem Schnupper-Aikidotag, beschloss ich selbst, beim Training mitzumachen. Nach und nach – spätestens mit dem Jo-Training – nahm dann auch die restliche Familie am Training teil.

Die Bedeutung des Spruchs „Der Aikidoka ist wie das Schilfrohr, das den Bewegungen des Windes folgt und doch Stürme übersteht“ konnte ich aus eigener Erfahrung erleben, und geht für mich weit über das

Erlernen von AIKIDO-Techniken hinaus. Die Achtsamkeit und das Gefühl für den eigenen Körper helfen uns und unseren Kindern, sich auch im Alltag sicher zu bewegen.

Ebenso sehen wir die Auflockerung von körperlichen Verspannungen aus dem Berufsalltag als auch den mentalen Ausgleich als eine große Bereicherung.

Mit dem Prinzip der Widerstandslosigkeit einen Angriff abwehren zu können ist etwas Faszinierendes. Längeres Training gibt die mentale Stärke, um auch in belastenden und Ausnahmesituationen im täglichen Leben – anstelle mit Furcht – richtig zu reagieren und mehr und mehr Präsenz zu zeigen.

Wir freuen uns auf noch viele gemeinsame Trainings – denn der Weg hat eben erst begonnen.

Michael Mayer und die „AIKIDO Familie“

Nun zu den nächsten Übungsmöglichkeiten im Überblick:

- Aikido Schnuppern in Stainz, am 3. Juli 2021
 - Aikido Sommerintensivkurs in Graz, vom 10.-18. Juli 2021
 - Aikido Sommerlager in Bad Leonfelden, OÖ vom 12.-15. August 2021
 - Aikido Freundschaftsseminar in Graz, vom 21.-28. August 2021
-

Am Samstag 3. Juli findet auf der Anlage der Tennishalle Stainz ein Aikido Schnuppern statt 😊

- ➡ 9 – 10 Uhr: Kinder (bis ca. 12 Jahre)
- ➡ 10.30 – 12 Uhr: Jugend, Erwachsene

In der Sportbar Ausklang gibt 's Buffet, eine Lounge, und in der Anlage noch einen Pool. 😊

Tipp: etwas mehr Zeit einplanen.



Aikido Luft schnuppern bedeutet dieses Mal: Outdoor (bei Regen sind wir in einer Tennishalle) und mit Jo und Bokken (stellt unser Club zur Verfügung). Kommt vorbei zum gemeinsamen Üben. Nehmt Familie, Freunde, Bekannte mit. Jede/r ist willkommen.



Fragen? Einfach bei mir anrufen. Infos zur Anlage:

<https://www.tenniscenter-stainz.at/anlage/>

Aikido begann in Österreich in den 1980er Jahren, also vor etwa 40 Jahren. Seit etwa 30 Jahren findet in Graz ein **Aikido Intensiv-Lehrgang** statt. Unser Aikido Meister ist **Stéphane Benedetti Sensei** (7. DAN, AIKIKAI). Er ist technischer Direktor des europaweiten Mutokukai Verbands. Mit ihm trainieren wir von 10.-18. Juli in der **ASKÖ Halle, Graz Eggenberg**. Wir sind eine Gemeinschaft, es trainieren AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Ihr könnt auch zu Einzelstunden oder einigen der Trainings kommen.

Tipp: Ein echtes Highlight in der nationalen und internationalen Aikido Szene.

Interessiert? Wir sind jedenfalls dabei und können gern unterstützen und mit organisieren. Meldet Euch bei mir bzw. beim Veranstalter **ASKÖ Aikido KLUB Graz**, Günther Steger Sensei (6. DAN, AIKIKAI).

<https://www.aikidograz.at/>

合気道
ASKÖ AIKIDO KLUB GRAZ

Einladung
ZUM

SOMMERINTENSIVKURS
mit **Stéphane Benedetti** 7. Dan (Aikikai)
10.-18. Juli 2021, Graz

TRAININGSGZEITEN		KOSTEN	
Samstag	10.07. - 14.00-17.00	Mittagscafé	€ 11,- (8,-)
Sonntag	11.07. - 11.00-12.30 14.00-17.00	Abendbrot	€ 22,- (20,-)
Montag-Freitag	12.-16.07. - 11.00-12.30 14.00-16.00	3-Tageticket	€ 88,- (79,-)
Samstag	17.07. - 11.00-12.30 14.00-17.00	Gesamter Lehrgang	€ 210,- (170,-)
Sonntag	18.07. - 11.00-14.00	Frühstück	- 10 %

*Kosten in Klammern gelten bei Nicht-Gebühren und Nichtmehrfachbuchung. Sonderkategorien nach persönlicher Absprache möglich.

BANKVERBINDUNG
BANKO
ASKÖ Aikido KLUB Graz
IBAN: AT32 1420 0380 1093 7774
BIC: BAWAAT33

TRAININGSORT
ASKÖ Sportcenter Graz Eggenberg
Schulhausstraße 203, 80310 Graz



Ein weiteres Highlight ist das **Aikido Sommerlager**, das inzwischen ebenfalls zu einem fixen Lehrgang über viele Jahre geworden ist. Das organisieren unsere Aikidoka in Oberösterreich mit Trainern aus mehreren Vereinen, vom **12.-15. August in Bad Leonfelden**. Wir nehmen jedenfalls teil.

Tipp: Ihr lernt hier Aikidoka aus mehreren Vereinen und Bundesländern kennen. AnfängerInnen und Fortgeschrittene aus ganz Österreich und teils auch Nachbarländern kommen zusammen.

Gerne organisieren wir was (Mitfahrgelegenheit u.ä.)



The poster features a red vertical banner on the left with the Japanese characters '合気道' (Aikido) and the text 'Die Zeit des Stillhaltens ist vorbei'. To the right is a circular illustration of two Aikido practitioners in a sparring stance. Below this, the text reads: '22. Aikido Sommerlager', 'Bad Leonfelden 12. - 15.08.2021', 'mit Leonhard Meyer 5.Dan Aikikai 13.-14. Martin Topfitzer 5.Dan Aikikai 12.-15.', 'Dojo: Hagauer Str. 17, 4190 Bad Leonfelden', 'Anreise / check in: Donnerstag abends: 12.08.2021', and 'Hotell Sommerhaus: Auweg 5, 4190 Bad Leonfelden'.

Infos auch auf der homepage der Aikidoschule Steingasse: <http://linzaikido.at/>.

Unser Steiermärkischer Fachverband organisiert wieder ein **Freundschaftsseminar in Graz**, dieses Mal mit Daniel Derflinger (3. DAN, AIKIKAI) am **Samstag und Sonntag 21.-22. August**. Ihr könnt einen einzelnen Block oder das komplette Seminar machen.

Tipp: Freundschaftsseminare eignen sich ganz besonders für AnfängerInnen, die anderes entdecken und sich austauschen, fordern und entwickeln möchten. Eine gute Gelegenheit vor der Haustüre. 😊



The poster features a photograph of Daniel Derflinger performing a technique on a partner. Text includes: 'STEIERMÄRKISCHER FACHVERBAND AIKIDO', 'FREUNDSCHAFTS-Seminar 21.-22.08.2021', 'Daniel Derflinger 3. Dan (AIKIKAI) AIKIDO Budokan Wels', 'Raiffeisen Sportpark 8010 Graz, Hüttenbrunnengasse 31, Bewegungsraum 3', 'Samstag, 21.08.2021 10:00-12:30 und 15:00-18:00', 'Sonntag, 22.08.2021 10:00-13:00', 'An der Kassa: Komplett Seminar € 35,-, Par Block € 19,-', 'Schüler, Studenten und Erwerbslose -20%, Frühbucher bis 14.08.2021 -10%', 'Kontakt: Valentin Lasnik, 0676/943 05 03', 'Bankverbindung: BAWAG IBAN: AT74 6000 0802 1026 7364', and contact information for the Steiermärkischer Fachverband Aikido.

Informiert euch über den Fachverband oder über mich. <http://www.aikido-steiermark.at/>



Info – Kooperation mit SOS Kinderdorf Pinkafeld

Hintergrund: Seit einigen Jahren befasse ich mich mit Aikido auch „off the mat“, sprich mit den Aikido Prinzipien und seinen Anwendungen im Alltag und im fachlichen und beruflichen Kontext. Dazu gehören Vorträge, Trainings-Projekte, Workshops u.a. (u.a. Fachhochschule JOANNEUM Graz, Fachhochschule Bern, Pädagogische Hochschule Graz, Soziale Unternehmen). Regelmäßig arbeiten wir seit etwa drei Jahren mit dem SOS Kinderdorf Pinkafeld im Burgenland zusammen, insbesondere dort mit (unserer 😊) Dr.in Claudia Krainz MA. Danke für Euer Vertrauen.



Weiteres: Ein internationales Highlight ist der Lehrgang am 11.-12. September 2021 mit Yamada Sensei (8. DAN, AIKIKAI) in Wien. Eine weitere, familiäre Gelegenheit zum Aikido ist das Vereinstraining des ASKÖ Aikido Klub Graz vom 17.-19. September 2021 in Nagytevel, Ungarn. Infos gern beim Klub auf www.aikidograz.at.

Aikido üben in unserer Region.

Unsere Aikidoka pflegen regen Austausch im gemeinsamen Training, wir lernen voneinander. Motto ist: „More Aikido – More Fun“.

Tipp: Wenn Du Dich umsehen und probieren möchtest, schau einfach auch bei unseren Partner-Vereinen nach. Es tut sich viel!

- 🕒 ASKÖ AIKIDO KLUB Graz, <https://www.aikidograz.at/>
- 🕒 AIKIDOPRO Graz, <https://aikidopro.at/>

Da gibt´s Gelegenheiten, im Sommer mit zu trainieren. Und natürlich informiert auch unsere Homepage: www.aikidoclub.at

Im Herbst geht´s Aikido Programm weiter ...

So die Umstände es zulassen beginnen wir im Herbst wieder mit regulären Aikido-Indoor Kursen in Sankt Josef.

- Schnupper-Tag Aikido in Sankt Josef (VS, Turnhalle) am Mittwoch, 15. September – Wir machen voraussichtlich drei Gruppen, Kinder (15-16 Uhr), Jugendliche (16-17 Uhr) und Erwachsenen (17-18 Uhr AnfängerInnen, 18-19.45 Uhr Allgemeines Training). Infos folgen.
- AIKIDO – Kurse mittwochs ab 22. September 2021, Volksschule Sankt Josef, Turnhalle.
- In Planung: Fachverbandstraining für Jugendliche im September/Oktober 2021 (Freitagabend)
- In Planung: Kinder-Training mit unseren Partner-Clubs, Freundschaftslehrgänge, Lehrgang mit Günther Steger Sensei, Spezialtrainings, gemeinsame Trainings-Exkursionen, uvam.

Lieben Gruß und „auf geht´s“ onegai shimazu

Rainer 06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at

