



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

Was geschah in den vergangenen Wochen so alles? Nun, wir waren ziemlich aktiv. Etwa 20 junge, jüngere und junggebliebene Aikidoists kommen Woche für Woche zum Training. Toll, denn: das wichtigste ist, regelmäßig zu üben. Dranbleiben. Zuletzt, im Oktober, trainierten Eltern und Kinder zusammen, es war ein fröhliches gemeinsames Training von Groß und Klein.

Aikido bildet uns. Aikido ist ein beständiges Suchen, es konfrontiert uns mit uns selber und fordert uns zu unserer persönlichen Entwicklung heraus – geistig, körperlich und mit „Spirit“. Es heißt: Aikido studiert man/frau. Dabei ist Achtsamkeit ein Grundpfeiler für unsere Begegnungen und Bewegungen. Toll gelingt das der Regionalredakteurin Daniela zu vermitteln, die im Oktober bei uns war und das gar selbst im Training ausprobierte. Danke 😊 Sie verfasste einen Artikel, der Online (noch?) verfügbar ist. Habt ihr den schon gelesen?

in Graz und in Semriach. Ihr seht sie am Foto in unserer Mitte. 😊



Die aktuellen Umstände und Regulierungen lassen Sportveranstaltungen nicht zu, sodass wir uns zum **nächsten regulären Training im Turnsaal der VS Sankt Josef am Mittwoch, 15. Dezember** treffen, voraussichtlich. Zeiten wie gehabt. Kinder 15-16 Uhr, Jugend 16-17 Uhr, Erwachsenentraining ist von 17 bis 18.30.

Wer mag, kommt **zu einem Umtrunk am 15.12. um ca. 19 Uhr** auf eine Tasse Tee/Kaffee/Glühwein oder ein Glas Limonade/Bier/Wein/Wasser in unsere warme Stube, in unser „Vereinslokal“ 😊 ins **LAB.Haus Sankt Josef 105**. Wir planen ja eine kleine „Weihnachtsfeier“, mit Film für unsere jüngsten (und jung gebliebenen) – das verschieben wir auf 's Frühjahr. Ebenso müssen wir das geplante Wochenend-Seminar im Dezember (auch Kinder und Jugend-Kurs) verschieben.

Interessiert an **Buki Waza**? Informiert euch bei uns.



Mit uns trainierte Valentina Wagner (3. DAN Aikikai). Sie ist uns eine langjährige Aikidoka, Freundin und Aikido-Begleiterin. Vielen Dank. Valentina gibt Kurse



---

Aikido bewegt uns und bringt: Gesundheit, Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen. Und: natürlich stärkt es unser Immunsystem.

Heute gibt 's von Claudia Stiplosek dazu ihr kurzes Aikido-Portrait. Claudia begann so etwa 2018 mit Aikido und ist aktiv dabei, im Training als auch im Verein. Sie unterstützt uns vor allem im Rahmen der Aktivitäten mit Schulen des Programms Bewegungsland Steiermark. Vielen Dank dafür! 😊



---

*„Man bekommt eine ganz andere Körperwahrnehmung.“*

Aikido Portrait – Claudia Stiplosek im Portrait



*Hallo, mein Name ist Claudia Stiplosek und ich bin nun schon seit etwas mehr als drei Jahren beim AIKIDO-Training in St. Josef mit dabei. Da ich als Grafikerin einen sitzenden Beruf ausübe, war ich immer auf der Suche nach einem sportlichen*

*Ausgleichsprogramm nach der Arbeit. Daher habe ich die tollen Angebote in St. Josef schon mal ordentlich durchgetestet. Aber dann kam AIKIDO.*

*Da ich schon immer lernen wollte, wie man richtig fällt, war dies genau das Richtige für mich. Denn das „Ukemi“ – die Fallschule – ist wesentliche Basis im Aikido.*

*Das Training ist ganzheitlich, fördert die Koordination, steigert die Kondition, erhöht die Beweglichkeit und man bekommt mit der Zeit ein besseres Bewusstsein für den Körper, soll heißen: man bekommt eine ganz andere Körperwahrnehmung.*

*Weil dies eine Sportart ist, die vom Schwertkampf kommt, ändert sich die Selbstwahrnehmung bzw. auch das Selbstvertrauen nochmal grundlegend. Schließlich muss man, wenn man lernt sich zu verteidigen, auch lernen, jemanden richtig anzugreifen, ohne sich und den Gegner zu verletzen.*

*Alles in allem macht Aikido mir großen Spaß und wenn ich gewusst hätte, dass es so eine Sportart gibt, hätt' ich schon vieeel früher damit angefangen. Mit lieben Grüßen Claudia 😊*



---

*Auf bald. Lieben Gruß und „auf geht 's“ onegai shimazu*

*Rainer 06641008073, [rainer.loidl@aikidoclub.at](mailto:rainer.loidl@aikidoclub.at)*