

# 合氣道

Ai ki do  
im TV 1848  
Verteidigungskunst

elegant  
entspannend

facettenreich  
gesund

**Aikido** ist eine moderne japanische Verteidigungskunst, die die alte Tradition des Budo, des Siegens ohne zu kämpfen, zu einer Höchstform entwickelt hat. Runde Bewegung, Übernahme der angreifenden Kraft kennzeichnen das Aikido und trainieren den gesamten sensomotorischen Bereich des Körpers. Zugleich eröffnet das Aikido eine Body-Mind-Erfahrung, die besonders hinsichtlich sozial-emotionaler Bildung im Bereich von Schule und Arbeit interessante Perspektiven eröffnet. Judoanzug oder zum Probetraining T-shirt mit langer Baumwollhose ist die richtige Bekleidung. Bitte Badeschlappen einpacken, damit nach dem Füße-Waschen die Matten erreicht werden können. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren zusammen. Einstieg und Probetraining ist jederzeit möglich.

Freitag	17.30 - 18.30 Uhr	Langsames Training	Regina o. Joachim Schütt
	18.30 - 19.30 Uhr	Schnelleres Training	Regina o. Joachim Schütt
	19.00 - 20.00 Uhr	Stock /Schwert	Regina o. Joachim Schütt
Samstag	13.30 - 15.00 Uhr	mix	Norbert Held



Ein Teil der Aikido-Gruppe anlässlich eines Grußbildes für Meister Hatayama

**Joachim Schütt, 5. Dan IAF**, ist 1. Trainingsleiter der Aikido Gruppe im TV 1848. Er trainiert seit über 30 Jahren regelmäßig in der Schule des Bundes-trainers und Repräsentanten des Hombu-Dojo K. Asai, 8. Dan.



Mit Regina Schütt gründetet er die erste Aikido-Trainingsgemeinschaft in Mönchengladbach.

**Regina Schütt, 4. Dan IAF**, ist 2. Trainingsleiter der Aikido Gruppe im TV 1848 und ebenfalls langjährige direkte Schülerin von K. Asai.



**Jürgen Westerath, 4. Dan IAF**, begann 1985 im Budo-Club-Erkelenz mit dem Aikido unter der Leitung von Fred Gebler (heute 5. Dan) und wechselte später zu Achim Schütt. Seit Jahren trainiert er wöchentlich auch in Düsseldorf bei Asai Shihan.



**Norbert Held, 4. Dan IAF**, trainiert seit 1985 in der Schule des Bundes-trainers K. Asai. Seit Nov. 2015 ist er auch Trainingsleiter im Budo-Club-Erkelenz. Er veranstaltet regelmäßig Aikido und Philosophie Seminare auf Sylt und unterrichtet Aikido im Rahmen sozial-emotionaler Bildung.



**Achim Bresser, 2. Dan IAF**, ist langjähriger Schüler von Joachim und Regina. Er begann zunächst auch im Budo-Club-Erkelenz unter Fred Gebler. Als Lehrer an der Gesamtschule Wegberg engagiert er sich dort auch im Rahmen sozial-emotionaler Bildung für Aikido an der Schule



**Jörn Schrödter, 1. Dan IAF**, ist lang-jähriger Schüler von Regina und Joachim. Auf zahlreichen Lehrgängen hat er bereits viel Erfahrungen gesammelt. Er trainiert ebenfalls regelmäßig bei Asai Shihan in Düsseldorf.



## Bildeindrücke aus dem Training

