



# Iaido



**Ab sofort wird diese japanische Schwertkunst beim  
TuS Horsten-Etzel e.V. angeboten!**

**Training:**

**Mittwochs, 20 bis 22 Uhr in der Kleinsporthalle Etzel.**



Iaido entwickelte sich aus den alten Schwerttechniken der Samurai und wird in festgelegten Bewegungsabläufen geübt (Kata). Dabei wird der Körper vor ganz eigene Herausforderungen gestellt.

Das Ziel eines Iaidoka ist es, diese Bewegungsabläufe so harmonisch und kontrolliert wie möglich zu beherrschen und dabei eine Einheit von Körper, Schwert und Geist zu bilden. Bei klarem Bewusstsein im „Hier und Jetzt“ zu sein steht dabei im Vordergrund.

Jeder ist bei uns willkommen. Dabei spielt dein Alter, Geschlecht oder körperliche Fitness keine Rolle. Entscheidend ist nur die richtige Einstellung.

Am Anfang reicht bequeme Trainingskleidung oder ein beliebiger Kampfsport-Anzug völlig aus. Empfehlenswert wären ein paar Knieschoner, sind aber kein Muss.

Komm einfach vorbei. Wir freuen uns.

(Infos unter 0151/23631772 bei Heiko Wagner)

