

Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin,  
wie du deine FüÙe bewegst,  
sondern wie du deinen Geist bewegst.

(Morihei Ueshiba)



www.3a.org

# Aikido

Der Einfluss von Körper- und Geisteshaltung  
auf die Effektivität & Technik

合氣道



Wann: **Sonntag, 22. März 2026**  
10 – 15 Uhr  
(3 Einheiten mit Pausen)

Wo: Karl-Nusser-Halle  
Kernerstr. 36  
71672 Marbach

Kosten: 40,- €

**Heiko Kieser, 4. DAN**

Inhalt:

- Wirkung der Körperhaltung auf die Kraftentfaltung
- Geisteshaltung
- Timing und Distanz

Die Teilnehmer werden gebeten, für einen eigenen Versicherungsschutz zu sorgen.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Ausrichter: Abt. Aikido des TV Marbach, Kontakt: Tim Maser, Tim@Aikido-Marbach.de, 0163 4845696  
Veranstalter: 3A Deutschland e.V., Christine Reinhardt, 07142 52825