

**Der beste Kampf ist  
der,  
den wir  
nicht  
kämpfen!**



**Selbstverteidigung ist  
mehr, als du denkst...**

- Selbstbewusstsein
- Auftreten
- Deeskalation
- Grenzen einfordern
- Nicht wegschauen
- Spaß am Training

**Neugierig geworden?  
Kommt vorbei!**

**Unsere Trainingszeiten:**

**Kinder:**

**Dienstag - 16.00 - 17.30 Uhr  
(Halle B)**

**Jugendliche:**

**Freitag - 16.00 - 17.30 Uhr  
(Halle B)**

**Jugend & Erwachsene:**

**Freitag - 20.00 - 21.30 Uhr  
(Hermann-Uebelhör-Halle)**

**Weitere Infos und Kontakt:**

**Sportgruppe am Karlsruher  
Institut für Technologie e.V.  
Abt. Aikido**

**Hermann-von-Helmholtz-Platz 1  
76344 Eggenstein-Leopoldshafen  
Web: [www.aikido-leopoldshafen.de](http://www.aikido-leopoldshafen.de)**

**1. Vorsitzender:  
Günter Rinke  
Tel. 07244-6098920**

**E-Mail: [Info@aikido-leopoldshafen.de](mailto:Info@aikido-leopoldshafen.de)**



**Realistische  
Selbstverteidigung**

**Einfach...**



**Wirksam...**

**...Für jede(n)!**





## Was machen wir?

- Einfache, alltagstaugliche SV
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Selbstbehauptung
- Verteidigung gegen Griffe, Schläge, Tritte und Waffen
- Spiel und Spaß für Kinder und Jugendliche
- Training für Erwachsene
- Spaß am Sport!

## Das Trainerteam



Frederik Fietz Jutta Speck Klaus Speck

- Gemeinsam mit insgesamt mehr als 30 Jahren Erfahrung
- Cheftrainer für Kinder und Jugend des Verbands für Selbstschutz und Selbstverteidigung
- Variable Trainingsgestaltung
- Regelmäßige Weiterbildung
- Im Team mit Spaß beim Sport erfolgreich

## Sporthallen:

**Sportzentrum Eggenstein - Halle B**

Buchheimer Weg 8, Eggenstein

**Hermann-Uebelhör-Halle**

Nordring 6, Leopoldshafen

## Kinder- und Jugendtraining

- Spielerisches Erlernen
- Verhalten in Bus und Bahn
- Verhalten auf dem Schulweg
- Training der "3 K's":  
Kondition, Koordination und Körperspannung

## Training für Erwachsene

- Verteidigung gegen verbale Angriffe
- Stärkung von Auftreten und Selbstbewusstsein
- Abwehr von gewaltsamen Angriffen
- Deeskalationstraining