

Angebote der Sportgruppe 2019



Selbstverteidigung
(Aikido, Esdo)



Tanz + Fitness
(Nia)



Entspannung
(Qigong, Tai-Chi, Yoga)

Wir bieten Angebote aus den Bereichen **Selbstverteidigung** (Aikido, Esdo),
Entspannung (Qigong, Tai-Chi, Yoga) und **Tanz** (Nia) an

Aikido ist eine aus Japan stammende Kampfkunst der defensiven Selbstverteidigung. Beim Aikido wird die Kraft des Angreifers umgelenkt, durch eigene Energie verstärkt und auf ihn zurückgeführt. Aikido ist für alle Altersgruppen, Frauen und Männer geeignet.

mittwochs 20.30 – 22.00 Uhr, H.-Ueb. Halle; freitags 19.00 – 20.30 Uhr, H.-Ueb. Halle

Esdo ist ein europäischer Kampf- und Gesundheitssport zur effektiven Selbstverteidigung. Die Techniken sind schnell erlernbar. Esdo wurde entwickelt, um im Ernstfall gegen körperlich stärkere Angreifer bestehen zu können und ist daher besonders für Frauen und Kinder geeignet.

freitags 19.00 – 20.30 Uhr, H.-Ueb. Halle

NIA ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das verschiedene Elemente kombiniert: den Schwung des Tanzes, die Dynamik und Präzision von Taek-Won-Do und Aikido und die Konzentration von Yoga. Trainiert wird mit Musik, die Spaß macht.

montags 18.30 – 19.30 Uhr, KIT/FTU

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform für Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr, KIT/FTU

Tai-Chi ist ein aus China stammendes System der Bewegungslehre. Es besteht aus weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen und dient zur Entspannung, Ausgeglichenheit, Körperkoordination und Beweglichkeit. Tai-Chi besteht aus einer Abfolge von „Bildern“.

mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr, KIT/FTU

Im **Yoga** übt man das Anspannen und Loslassen. Es hat vielfältige wohltuende Wirkungen auf Körper und Geist. Auf der körperlichen Ebene führt Yoga zu Gelenkigkeit. Die Übungen führen auch zu intensivem und bewusstem Atmen und erhöhtem Konzentrationsvermögen.

montags 12 – 13 Uhr KIT/MED; dienstags 12 – 13 Uhr KIT/FTU; dienstags 17.30 – 19 Uhr, KIT/MED

Weitere Infos: www.aikido-leopoldshafen.de und www.sportgruppe.eu

Anmeldung: Günter Rinke, Tel: 07244-6098920, E-Mail: Rinke@aikido-leopoldshafen.de