

Angebote der Sportgruppe 2020



Selbstverteidigung

(Aikido, SuS)



Tanz + Fitness

(Nia)



Entspannung

(Qigong, Tai-Chi, Yoga)

Wir bieten Angebote aus den Bereichen **Selbstverteidigung** (Aikido, SuS),
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 und freitags 20.00–21.30 Uhr, H.-Ueb. Halle (Jugendl. + Erwachsene)

Zu **Selbstschutz und Selbstverteidigung** (SuS) gehören nicht nur einfach zu erlernende Techniken wie gezielte Tritte und Schläge sowie Hebel und Nervendruckpressen, sondern es geht auch um die Stärkung des Selbstbewusstseins, des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit.

dienstags 16.00–17.30 Uhr, Halle A (Jugend), dienstags 20.30–22.00 Uhr, H.-Ueb. Halle (Erwachsene),
freitags 16.00 – 17.30 Uhr, Halle B (Jugend), freitags 20.00–21.30 Uhr, H.-Ueb. Halle (Erwachsene)

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, Konzentrations- 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 und Kontakt:

Günter Rinke, Tel. 07244-6098920

E-Mail: Info10@aikido-leopoldshafen.de,

Web: www.aikido-leopoldshafen.de, www.sportgruppe.eu

