

# "Shogun": Selbstverteidigung für 50+

Der Judoclub Bietigheim bietet ein neues Programm für Damen und Herren ab 50 Jahren. Bei "Shogun" handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit den Elementen Beweglichkeit, Fitness, Stabilität, Sturzprophylaxe und Selbstverteidigung. BZ | 29.01.2016

Das "Shogun"-Programm richtet sich an Ältere.

Mit fortschreitendem Alter lassen Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Koordinationsvermögen und Beweglichkeit nach - und zwar um so schneller, je weniger diese Fähigkeiten geübt und trainiert werden. Diesem Verlust kann in jedem Alter und zu jedem Zeitpunkt entgegen gewirkt werden, je früher, um so besser, heißt es in einer Mitteilung des Judoclubs. Aber auch nach längeren Sportpausen seien gute Fortschritte möglich, das habe die Sportwissenschaft eindeutig erwiesen.

Hier setzt der neue Kurs des Judoclubs an. Vorrangig sollen Kraft und Beweglichkeit bei älteren Menschen gefördert und (wieder) entwickelt und aufgebaut werden. Die Übungen verhelfen dazu, gesunde Atemmuster und die Fähigkeit zur Entspannung zu entwickeln sowie den Körper zu stärken ohne die Gelenke zu belasten. Zudem sie fördern sie eine bessere Körperwahrnehmung, Haltung, Kraft und Beweglichkeit. Es geht um die richtige Körperhaltung während der Bewegung, die Teilnehmer lernen, Rücken, Hüfte, Schultern zu entlasten, die großen Muskeln in den Beinen ihr Gewicht tragen zu lassen und sich sicher und stabil zu bewegen. Mit den Übungen werden auch die Immunkräfte gestärkt und nicht zuletzt ist nachgewiesen, dass regelmäßiges Üben den Blutdruck senkt.



Der Kurs ist auch für diejenigen besonders gut geeignet, die zwar mit sportlichen Übungen anfangen wollen, aber noch nicht genau wissen, welche Sportart und welche Abteilung im Judoclub die passenden Kurse anbietet. Aus allen Einheiten, nämlich Judo, Ju-Jitsu, Aikido, Karate und Tai Chi werden Übungen und Techniken gezeigt und mit den Kursteilnehmern umgesetzt.

Natürlich werden auch Elemente der Selbstverteidigung und Übungen zur Selbstbehauptung gezeigt und trainiert. Gesundheitsinformationen eines Kardiologen ergänzen das Fitnessprogramm.

Die Einheiten werden von erfahrenen, lizenzierten Trainern aus verschiedenen Kampfsportarten geleitet. Das Programm eignet sich für alle Menschen ab 50 Jahren ohne wesentliche körperliche Beeinträchtigungen.

Ein unverbindlicher und kostenloser Einführungsabend hat schon stattgefunden, ein Einstieg ist aber auch aktuell am Montag, 29. Februar 2016 noch möglich.

Die Kurse starten um 20 Uhr im Gymnastikraum am Viadukt (unterer Eingang) und dauern etwa anderthalb Stunden.