



# SHOGUN

## Der andere Gesundheitskurs für Körper und Geist

### **Körper – Physische Stärkung und koordinatives Erwachen**

- ganzheitliches Körpertraining zur Erhaltung und Weiterentwicklung der motorische Basisfähigkeiten
- Fitness, Beweglichkeit, Koordination Stabilität und Sturzprophylaxe
- Einfache Grundlagen von Techniken, u.A. zur Selbstverteidigung, mit jeweiligem vertiefenden Hintergrund der unterschiedlichen Spezialisten

### **Geist – Einstellung, Horizonterweiterung & Selbstbewusstsein**

- Einblick und Grundlagen verschiedenster Asiatischer Kampfkünste, Philosophie und Lebenseinstellung
- Kennenlernen von Ernstfallsituationen und Handlungsoptionen

### **Die Trainer**

erfahrene, lizenzierte (Gesundheits-)Trainer aus verschiedenen Kampfsportarten

### **Die Teilnehmer**

Frauen und Männer, insbesondere ab 50 Jahren, die einen interessanten, gesunden Weg finden und nebenbei Ihren Horizont erweitern wollen...  
(ohne wesentliche körperliche Beeinträchtigungen)

### **Die Termine**

immer montags um 20.00 bis ca. 21.30 Uhr ab dem 24. April 2017.

### **Das Programm**

#### Einstieg

Übungen aus Chi Gong      zur sanften Einstimmung  
Aufwärmen                      Stabilität und Beweglichkeit

#### Hauptteil

Themenbezogene Übungen. Allgemeine Koordinative und Kampfsportartspezifische  
Übungen. Abgestimmt auf Fähigkeiten und Bedarf der Teilnehmer

#### Ausklang

Beendigung Entspannung



# SHOGUN

## Der andere Gesundheitskurs für Körper und Geist

Wir trainieren barfuß auf Matten oder auf dem Hallenboden.

### Informationen und Anmeldung

**JC Bietigheim e.V.**

Fon/Fax: 07142/773164

[www.jc-bietigheim.de](http://www.jc-bietigheim.de)

Email: [gs@jc-bietigheim.de](mailto:gs@jc-bietigheim.de)

[www.facebook.com/jc.bietigheim](https://www.facebook.com/jc.bietigheim)

**zur Gruppe „Shogun“ Der Gesundheitskurs  
Montags, 20.00-21.30 Uhr, Gymnastikraum 1 am Viadukt  
(Eingang Pferdemarktgelände)**

Es ist keine Mitgliedschaft notwendig.

Für Mitglieder ist der Kurs in den Mitgliedsbeiträgen enthalten.

Für Nichtmitglieder des Vereins kosten 10 Kurseinheiten kostet 60,00 €, zahlbar sofort vor Ort zu Beginn des Kurses nach der ersten Kurseinheit (Probeabend).

Bei nicht genügend Anmeldungen müssen wir uns leider vorbehalten, den Kurs abzusagen.