



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 13. Februar 2017.

Es gibt einen unverbindlichen und kostenlosen Einführungsabend zum Start.

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

Wir trainieren barfuß auf Matten oder auf dem Hallenboden.

SHOGUN

Der andere Gesundheitskurs für Körper und Geist



Informationen und Anmeldung

JC Bietigheim e.V.

Fon/Fax: 07142/773164

www.jc-bietigheim.de

Email: gs@jc-bietigheim.de

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).