

NEU beim TV Altburg 25. April 2017

JudoVital

eine kombinierte Sportart aus Elementen des Judo/Selbstverteidigung, funktioneller Gymnastik, Kraftsport bis hin zu Outdoor Aktivitäten

Fundamentale Bewegungsfertigkeiten wie Rollen, Greifen, Laufen und Fallen werden schonend eingeführt und eröffnen eine interessante und mutige Schnittstelle zur funktionellen Gymnastik, die wir JudoVital nennen.

Zentrale Elemente des Angebots sind

- das Entdecken und Kennenlernen des eigenen Körpers und seiner Möglichkeiten (Körpergefühl und Körpererfahrung)
- Einfache Übungen zur Selbstverteidigung
- Durchführung von funktionellen Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung
- Anwendung einfacher Entspannungsformen

Motivation durch ein neuartiges Modell mit nachhaltiger Weiterführung in ein vitales Ausgleichstraining. Im Sommer ist ein sinnvoller Übergang zu verschiedenen Outdoor Aktivitäten nach gemeinsamer Absprache geplant, wie Klettern, (Renn)-Radfahren, Trail-Running...

Das Übertragen des Gelernten in den Alltag schafft neue Selbstsicherheit und dient dem Stressausgleich zum Beruf. Angesprochen sollten sich alle fühlen, die einen coolen Ausgleich zum Job suchen und in **gemischter Gruppe** auch den Spaß nicht zu kurz kommen lassen wollen.

Trainer: Gundolf Greule, Dipl. Sportpädagoge

Wo: Schwarzwaldhalle Altburg

Wann: immer dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
wir starten ab 25.04.

Kosten: 36,- € Jahresbeitrag Turnverein Altburg

Anmeldung und Auskunft direkt bei G. Greule

mail: gundolf@actiovitalis.de

mobil 0170 29 88 995

fax: 07053-92 23 6