

Körper und Geist im Einklang

Selbstverteidigung mit der traditionellen japanische Kampfkunst Jiu Jitsu

Osterhofen. Den Wunsch, fit und beweglich zu bleiben, hegt man gerne. Ebenso im Leben Gleichgewicht und die Mitte zu halten. Ferner erweist es sich als sinnvoll, Abläufe koordinieren zu können.

Alle diese positiven Eigenschaften gelten in gleicher Weise für geistige und körperliche Beweglichkeit. Haben wir dies alles sozusagen „im Griff“, erleben wir Selbstsicherheit, gesundheitliches Wohlbefinden und Freude.

Durch Jiu Jitsu, die traditionelle japanische Kampfkunst, wird es möglich, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die körperlichen Bewegungen fordern einen wachen Geist. Das Trainingsprogramm beinhaltet Konditions- und Konzentrationstraining,



Körperliche Bewegungen fordern einen wachen Geist. – Foto: oz

Dehn- und Atemübungen, Bewegungsabläufe (jap. Kihon) und Fallschule (jap. Ukemi). Diese Übungen wirken gesundheitlich

vorbeugend, z.B. Sturzprophylaxe. Gleichzeitig erlangt man Wissen über die Kunst der Selbstverteidigung. Das Shin Jiu Jitsu Dojo im TV Osterhofen bietet in drei Übungseinheiten das Kennenlernen von Jiu Jitsu Selbstverteidigung an. In den voneinander unabhängigen Einheiten werden auch Abwehrmechanismen gegen verbale und nonverbale Angriffe gezeigt. Die Termine sind: Mittwoch, 15. und 22. Januar, von 19.15 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle der Leuchtenberg Realschule, am Eingang zwischen Hallenbad und Realschulturnhalle (Seewiesen 21/2, 94486 Osterhofen). Montag, 20. Januar, von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Hallenbadturnhalle über dem Hallenbad. – oz