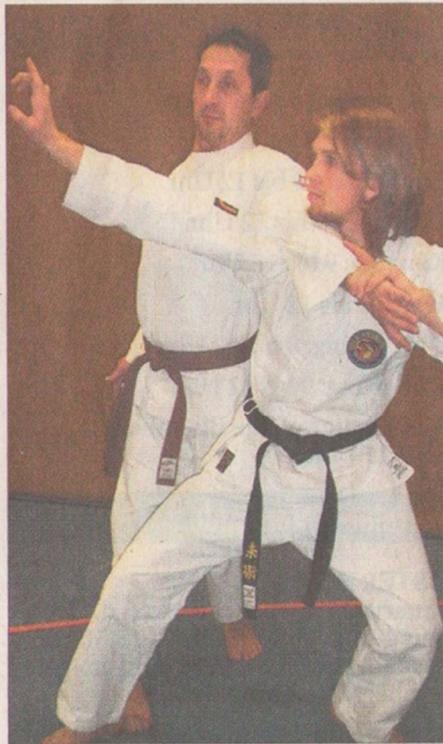


## In der Ruhe liegt die Kraft

TV Osterhofen bietet Selbstverteidigungskurs als Ausgleich zu Berufsalltag

**Osterhofen.** Viele Menschen verbringen berufsbedingt die meiste Zeit in dauerhafter eingeschränkter Bewegung, im Sitzen oder Stehen. Als Ausgleich dazu bietet die Jiu-Jitsu-Abteilung des TV Osterhofen einen Kurs in Selbstverteidigung.

Neben Muskelverspannungen oder erhöhtem Stressrisiko können bei eingeschränkter Bewegung auch andere gesundheitliche Probleme entstehen. Der Wunsch, durch sportliche Betätigung einen Ausgleich zu suchen, verblasst schnell, bei eigenkritischer Betrachtung, ob ausreichend Kondition, Beweglichkeit oder vielleicht das passende Alter vorhanden sind. Doch die Jiu-Jitsu-Abteilung bietet einen kostenlosen Schnupperkurs an: Jeden Mittwoch wird von 19.15 bis 21 Uhr in der Leuchtenberg Realschulturnhalle in Seewiesen trainiert. Der Eingang zur Turnhalle befindet sich neben dem Hallenbad.



**Konzentriert und koordiniert** werden die Bewegungen beim Jiu Jitsu durchgeführt. – Foto: Verein

Körperlich sportliche Bewegungen werden konzentriert und koordiniert maßvoll ausgeführt und geübt, dabei Atmung, Durchblutung und der Gleichgewichtssinn verbessert. Mentale und körperliche Kraft zu erlangen heißt nicht, unzählige schweißtreibende Fitnessübungen, akrobatische Übungen oder Würfe zu vollbringen. Das Motto lautet: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Zusätzlich zur Steigerung der gesamten Vitalität wird der Effekt erzielt, die sanfte Kunst der japanischen Selbstverteidigung Jiu-Jitsu kennen zu lernen. Es ist die Kunst des Nachgebens, um zu siegen.

Für sportlich motivierte Teilnehmer steht eigens das Montagstraining für Jugendliche und junge Erwachsene von 18.30 bis 19.30 Uhr zur Verfügung. Interessenten können einfach vorbeischaun. Trainiert wird barfuß und anfangs in sportlich fester Kleidung. – oz