

Lust auf etwas Neues?



Die AIKIDO-Sparte des BSSV e.V. lädt zu einem vielseitigen, sportlichen Tag mit verschiedenen Workshops am 16. Oktober 2021 ein:



AROHA

9.30 – 10.45 Uhr ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt.
festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.
bietet ständig wechselnde Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. (Inspiziert vom HAKA, Kung Fu und Taiji)
ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.
FEEL IT!



KAHA

11.15 – 12.30 Uhr ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend.
kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.
gibt innere Ruhe und Gelassenheit.
ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar.
KRAFT UND RUHE SPÜREN!



Vinyasa Yoga

13.15 – 14.30 Uhr ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden.
wirkt kräftigend und stabilisierend, die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert. Außerdem wird das fasziale Gewebe gelockert und das Körpergefühl geschult.
ist für jüngere und ältere Teilnehmer unabhängig vom Fitnesslevel geeignet.
DER WEG IST DAS ZIEL! Atmen, Auspowern, Abschalten.
Soweit vorhanden bitte mitbringen: Yoga-Matte, Yoga-Block, Yoga-Gurt

Hier die Antworten auf viele Fragen:

Trainingszeiten: Samstag, den 16. Oktober 2021

9.30 – 10.45 Uhr AROHA

11.15 – 12. 30 Uhr KAHA

13.15 – 14.30 Uhr Vinyasa Yoga

Trainingsort: Multifunktionshalle der Schule Büchen

(Schulweg 1, 21514 Büchen)

Workshopgebühren: je Einheit 3 € für BSSV-Mitglieder/
4 € für Nichtmitglieder
Gesamtworkshop 8 € für BSSV-Mitglieder/
10 € für Nichtmitglieder

Info / Anmeldung: Aufgrund der coronabedingten Einschränkungen ist die Teilnahme nur nach bestätigter Anmeldung möglich. Aktuell gehen wir von 25 möglichen Plätzen aus, die nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben werden. Es wird ein Hygienekonzept verbunden mit einer Registrierung zur Kontaktnachverfolgung und den 3 Gs (geimpft, getestet (auch Selbsttest vor Ort), genesen) als Zugangsvoraussetzung geben.

Je nach pandemischer Entwicklung und den dann gültigen Verordnungen behalten wir uns vor, weitere Einschränkungen bzw. Lockerungen vorzunehmen oder den Workshop kurzfristig abzusagen.

Anmeldungen bitte unter Angabe von Adresse, einer ggf. bestehenden Mitgliedschaft, Email-Adresse und Handynummer

per Mail an: jjd22de@yahoo.de

oder

per Telefon unter: 0176/ 48 77 97 59

Verpflegung: Aufgrund von Corona bitten wir euch, für euer leibliches Wohl selbst zu sorgen. Bringt euch gern etwas mit!

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Der Ausrichter / Veranstalter übernimmt bei Schäden, Verlust, Unfällen oder Ausfall der Einheiten keine Haftung.