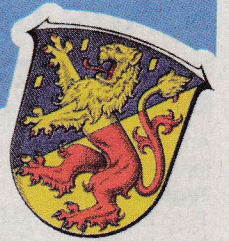


Hohensteiner BLÄTTCHEN



Jahrgang 2 | Nr. 44
Freitag, 03. November 2017

MITTEILUNGSBLATT
DER GEMEINDE HOHENSTEIN

■ Aikido Dojo Hohenstein e.V.

Aikido - was habe ich davon?

Mal angenommen, Sie sind willens, sich auf Aikido einzulassen und dem inneren Schweinehündchen Einhalt zu gebieten. Was können Sie von längerem regelmäßigem Training erwarten?

- Freude an Bewegung und sportlicher Betätigung
- Wohlbefinden, Fitness, Gesundheit
- Bessere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Mehr Ausdauer
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- Selbstsicherheit und Zufriedenheit
- Abbau von Alltagsstress
- Mehr Gelassenheit, Toleranz, Rücksichtnahme
- Überwindung von Trägheit, Passivität, Unlustgefühlen
- Ausgleich zum Schul- oder Berufsalltag
- Geselligkeit, soziale Kontakte, Freundschaft
- Mehr Initiative, Dynamik, Kreativität
- Vitalisierung von Körper und Geist
- Verbesserung von Figur, Aussehen und Durchtrainiertheit
- Auflösung von Verkrampfungs- und Spannungszuständen
- Mehr Schwung und Energie im Alltag
- Das Erlebnis der Selbstüberwindung
- Bessere Überwindung seelischer Tiefs

Ausbildung und Verbesserung wichtiger körperlicher Eigenschaften:

Reaktion - Schnelligkeit - Gleichgewicht - Schnellkraft - Kraftausdauer - Standfestigkeit - Gelenkigkeit - Beweglichkeit - Distanzgefühl - Koordinationsfähigkeit - Bewegungsrhythmus - Körperhaltung - Durchblutung - Herz-Kreislauf - und Lungenfunktion

und zu guter Letzt:

Besseres Verständnis von Geschichte, Philosophie, Kultur und Tradition Japans.

Was auch immer Sie für sich besonders wichtig halten - jeder Langstreckenlauf beginnt mit dem ersten Schritt.

Wir freuen uns, wenn er Sie zu uns führt:

Freitags, 18.15 Uhr, Haus des Dorfes, Saal, in Steckenroth
www.aikido-hohenstein.de