

Feldenkrais und/oder Selbstverteidigung

Montag Morgen in der ruhigen Atmosphäre des Clubhauses Spiez



beweglich, sanft und angenehm:

Feldenkrais 9 bis 10 Uhr

flexibel, fit, kräftig und sicher:

Ganzkörpertraining/Selbstverteidigung 10.15 bis 11.45 Uhr

Für die Feldenkraislektionen benötigen sie ein grosses Tuch (Badetuch z.B.), der Boden des Trainingsraum ist mit Matten belegt und beheizt. Bequeme Kleidung, die Bewegungen nicht einschränkt, eignet sich für beide Kurse.

Infos/Anmeldung Feldenkrais 079 544 79 23 e_jordi@bluewin.ch

Selbstverteidigung 079 372 08 86 waujjcs@bluewin.ch

Beginn nach den Sommerferien

Feldenkrais

Eine Feldenkraislektion beinhaltet vielfältige Bewegungssequenzen, teilweise am Boden liegend, darum kraftsparend aber trotzdem wirkungsvoll. Die gezielt aufeinander aufbauenden feinen Bewegungen entsprechen der „ordnungs-suchenden“ Funktion des Nervensystem und erlauben auch, schmerzzerzeugende Muster zu erkennen und zu korrigieren.

Ganzkörpertraining/Selbstverteidigung

Wie sich verhalten, was tun in bedrohlichen Situationen, das erfahren sie spielerisch repetierend in diesem Kurs. Er beginnt mit einem halbstündigen Aufwärmprogramm für Muskeln und Gelenke, das Gleichgewicht wird geschult, auch um Stürzen vorzubeugen. Anschliessend lernen Sie verschiedenen Selbstverteidigungstechniken anzuwenden, den Umständen und ihren individuellen Möglichkeiten angepasst.