

Informationen zum Kursinhalt

Unser Kursangebot „**Gesundheitsorientiertes Ju-Jutsu-Training**“ richtet sich an **Erwachsene** jeden Alters mit und ohne sportlicher Erfahrung. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen beschränkt. Dieser Kurs wurde mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Sportbundes in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet.

Wir legen großen Wert auf sach- und fachgerechte Vermittlung von individuell ausgewählten und leicht erlernbaren Selbstverteidigungstechniken. Die Vielzahl der Ju-Jutsu-Techniken, bzw. Möglichkeiten der Technikausführung ermöglichen es, auf nahezu alle körperlichen Besonderheiten einzugehen. Gesundheitliche Beeinträchtigungen müssen daher kein Hindernis sein. Vor Trainingsbeginn erbitten wir von den Teilnehmern einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung. Zusätzlich ist, besonders bei älteren und sportlich unerfahrenen Personen, ärztlicher Rat einzuholen.

Die Vielseitigkeit im Ju-Jutsu bietet gesundheitsbewussten Menschen neben dem Selbstverteidigungsgedanken eine Menge Möglichkeiten:

- Sie erwerben ein selbstbewussteres Auftreten durch Selbstbehauptungstraining
- Sturz- und Verletzungsprävention durch Fallschule und Gleichgewichtsschulung
- Verbesserung aller konditionellen Fähigkeiten. Jede Trainingseinheit enthält neben einem Technikteil Elemente aus allen Bereichen des konditionellen Trainings:
 - Durch **Ausdauertraining** wird der Kreislauf in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angeregt.
 - Mit **Muskeltraining** wird der Körper gestrafft, die Haltung verbessert und Verspannungen gelöst.
 - Gezielte **Dehnungsübungen** wirken Muskelverkürzungen entgegen.
 - **Koordinationstraining** schult die Bewegungsökonomie und sorgt für eine bessere Körperwahrnehmung.
 - **Entspannungsübungen** verkürzen die Regenerationszeit und helfen Alltagsstress besser zu bewältigen.

Vor allem soll den Teilnehmern Spaß an Bewegung mit einem richtig dosierten Training unter fachkundiger Anleitung in einer netten Gruppe vermittelt werden. Die Art unseres Trainings wirkt einer nervenaufreibenden Lebensweise entschleunigend entgegen.

Diese Trainingseinheit ist auch als Wiedereinstieg für fortgeschrittene ältere Teilnehmer, die sich mit dem leistungsorientierten Training der jüngeren Generation nicht (mehr) identifizieren können oder wollen, bestens geeignet. Auf Wunsch und bei entsprechender Eignung dürfen sich die Teilnehmer nach absolviertem Grundkurs trotzdem gerne auch in andere, körperlich anspruchsvollere Trainingseinheiten integrieren.

Die umfangreich sanierte Kampfsporthalle in Unterdürnbach ist mit einer hochmodernen, speziell für den Kampfsport entwickelten Bodenkonstruktion zur Absorbierung der Fallenergie ausgestattet. Fallübungen sind für die Übenden durch die sehr gute Dämpfung dieses Sportbodens und den darauf liegenden Matten angenehm und weich. Damit kann eine Verletzungsgefahr bei umsichtigem Training nahezu ausgeschlossen werden.