



AIKIDO - BESONDERES TRAINING FÜR GENERATION Ü50

Veröffentlicht am 06.01.2025 um 09:45 von Redaktion Stodo.NEWS

Dienstagnachmittags bietet der TSV Stockelsdorf von 15:30 Uhr an für die Generation Ü50 ein besonderes Training in Stockelsdorf an: Aikido. Wer damit noch nicht in Berührung gekommen ist, sollte keine Hemmungen haben, Aikido einmal auszuprobieren. Mit Aikido kann in jedem Alter begonnen werden, Aikido kennt keine Altersgrenzen. Die Bewegungen fördern Beweglichkeit, Denkvermögen und Gleichgewichtssinn. Nach einem Sturz, den man durch geschicktes Abrollen abmildern kann, ist das Aufstehen ein ganz wichtiger Aspekt. Selbstbewusstsein soll aufgebaut werden. Am 14. Januar findet das erste Training im neuen Jahr statt. Der Verein freut sich auf viele Teilnehmer zum Probetraining. Das Training findet in der Turnhalle der Gerhart-Hauptmann-Schule, Breslauer Straße 12 in Stockelsdorf statt. Bitte unter der Rufnummer 04 51-49 67 80 anmelden.



© Redaktion Stodo.NEWS