

## **Stockkampf** beim TSV Bad Eilsen

Neuer Kurs beim TSV Bad Eilsen: „**Sinnawallis**“ Stockkampf

Der „Sinnawallis“ Stockkampf ist in ihren Grundzügen leicht zu erlernen und erfordert keine Vorkenntnisse noch besondere körperliche Voraussetzungen. Die Grundtechniken sind in Einzel- und Gruppensituationen anwendbar und für unterschiedliche **Zielgruppen** und **Altersstufen** geeignet. Natürlich bietet die Übung von "**Sinnawallis**" (mit zwei Kurzstöcken) ein reichhaltiges Bewegungsrepertoire und stellt durch die Rechts-/Links-Koordination eine Art Gehirn-Gymnastik ein. Nicht zuletzt macht Stockkampf Spaß. Dieser Kurs wird mit der **Stockkampf Gruppe** gemeinsam Trainiert. Wer vorher schon mal „**reinschnuppern**“ möchte, wir trainieren jeden **Dienstag** von **20:00 - 21:30**.

**Termin:** Der neue Kurs beginnt für Anfänger am **Dienstag 8 Januar bis 19 Februar**, von 20:00 – 21:30 Uhr in der Sporthalle im Heeßen am Schulzentrum.

**Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab 18 Jahren.**

### **Inhalt:**

#### **Fitness Übungen**

**rhythmische Schlagfolgen:** mit zwei Kurzstöcken "**Sinnawallis**" (mit und ohne Partnern)

**4er System :** Erlernen der Grundtechniken des Stock-Kampfes (Angriffs-und Verteidigungstechniken)

**Selbstverteidigung:** mit und ohne Stock

**Kosten:** Für 7 Abende a 1,5Std (35,00Euro)

**Infos:** TSV Bad Eilsen

05722/81111 - Branko Stokic TI.05722/906533 - Dr.med. Stefan Fischinger 0170/9448027

