

# KURSPLAN 2022

## Dein Workout mit Joachim Scheiderer

Montag 15.08.	Dienstag 16.08.	Mittwoch 17.08.	Donnerstag 18.08.	Freitag 19.08.	Samstag 20.08
11:00 Uhr Faszien Performance 45 min	11:00 Uhr Asiatische Kampfkunst 60 min	11:00 Uhr Asiatische Kampfkunst 60 min	11:00 Uhr Asiatische Kampfkunst 60 min	11:00 Uhr Faszien Performance 45 min	11:00 Uhr Asiatische Kampfkunst 60 min
	12:00 Uhr Faszien – Performance 45 min		12:00 Uhr Faszien Performance 45 min		12:00 Uhr Faszien Performance 45 min
17:00 Uhr Asiatische Kampfkunst 60 min		17:00 Uhr Faszien- Performance 45 min		17:00 Uhr Asiatische Kampfkunst 60 min	

Joachim ist Inhaber des 3. Dan (Schwartzgurt 3. Grades) in Taekwondo und besitzt die Trainer-B Lizenz des DOSB, sowie eine Landeskampfrichterlizenz. Er praktiziert seit über 40 Jahren Kampfsport und hat umfangreiche Erfahrungen auch im Ju-Jitsu und Kick-Boxen. Zu Hause ist er Abteilungsleiter Taekwondo im örtlichen Sportverein. Sein sportlicher Schwerpunkt liegt im Wettkampftraining und im Bereich der Selbstverteidigung.





# KURSBESCHREIBUNG

## **Faszien-Performance**

Faszien sind in aller Munde. Und nicht nur die Medizin, nein auch im Fitnesssektor hat man die Vorteile eines gesunden Fasziengewebes erkannt. Unsere Faszien Performance ist ein Multitalent im gesundheitlichen Fitnessbereich. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Dazu gehören unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen werden und gleichzeitig eine Verletzungsprophylaxe darstellen. Es ist für jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet.

## **Asiatische Kampfkunst**

In verschiedenen Einheiten werden die Grundlagen von Schlag- und Tritttechniken sowie die wichtigsten Abwehrtechniken gezeigt. Der Fokus liegt dabei auch auf der richtigen Haltung, korrekter Atmung und der eigenen Wahrnehmung des Körpers.

Der Kurs ist für Anfänger jeden Alters geeignet.

Ihr werdet erkennen, warum und wie sich asiatischer Kampfsport auch im fortgeschrittenen Alter ausüben lässt und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls führt.