



Turnverein Germania

1892 St. Ilgen e.V. ... wir sorgen für Bewegung

IAIDO – JAPANISCHE SCHWERTKUNST

IM MOMIJI-DOJO

Das Iaido entstand vor ca. 450 Jahren und ist damit eine der ältesten Kriegskünste Japans, die bis heute fast unverändert geübt wird. Im Iaido wird das **Führen des Schwertes aus dem Sitzen und dem Gehen** heraus erlernt.

Die Ansprüche an die Bewegungen ähneln denen des **Qi Gong** oder Taiji. Iaido trainiert die Schultern, den Rücken und die tiefen Muskeln des Beckens gleichermaßen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Vermittlung **funktionaler Bewegung** und dem damit verbundenen Erhalt von **Lebensqualität**.



Dienstag 19:00-20:30 Uhr

Kurpfalzhalle, Teil 1 (Eingang neben der Ägidius-Halle)

Für das Probetraining fallen 20,- EUR Pfand für die Übungswaffe an. Bitte weiche Knieschützer mitbringen!

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Robin Reidel

Tel. 0157-82522979

info@momiji-dojo.de

www.momiji-dojo.de

