

MOVEMENT PRACTICE

Max Rößner

2. Juli
2022



MOVEMENT PRACTICE

Workshop mit Max Rößner Samstag, 2. Juli 2022

10.30–13.00 Movement Practice
14.30–17.00 Movement Practice

Der Workshop richtet sich an alle, die sich gerne bewegen. Erfahrung in einer Kampfkunst oder andere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Für die Mittagspause bestellen wir Pizza beim Italiener; die Vereinshalle verfügt über eine Bar mit Getränken.

Was ist „Movement Practice“?

Movement Practice ist eine relativ neue Disziplin, ein spielerisches Entdecken und Erweitern der Bewegungsmöglichkeiten als Grundlage für verschiedene Sportarten und ein gesundes Bewegen insgesamt. Der Grundgedanke von Movement Practice ist, ständig neue Arten der Bewegung zu erkunden, um einseitige Belastungen zu vermeiden, und ein ganzheitliches Training zu ermöglichen. Der Workshop steht unter dem Thema „Gleichgewicht und Koordination“: Übungen und Spiele stellen die Teilnehmer vor unterhaltsame Herausforderungen.

Max Rößner trainiert seit vielen Jahren intensiv Aikido, Capoeira und Movement Practice basierend auf der Lehre von Ido Portal und Joseph Bartz. Deren Inspirationen stammen aus dem Turnen, Callisthenics, Parkour, Tanz und verschiedenen Kampfkünsten.

Bitte über diesen Link anmelden:
<https://aikido-oberursel.de/max2022>

Veranstaltungsort:

TV 1889 Weißkirchen/Ts. e. V.
Oberurseler Straße 16
61440 Oberursel

(ca. 20 Minuten von Frankfurt)

Anreise: <http://aikido-oberursel.de/de/anfahrt>

Bitte mitbringen:

Geübt wird barfuß in bequemer Sportkleidung; bitte Badelatschen und Wechselkleidung mitbringen (Duschen sind vorhanden).

Bitte meldet Euch über den Link oben an, damit wir planen können!

Kontakt:

dojo@aikido-oberursel.de
Mobil +49 (172) 86 36 101 (Klaus)
<https://aikido-oberursel.de>

Mit der Teilnahme akzeptierst Du die Teilnahmebedingungen auf unserer Website (Menüpunkt „Teilnahmebedingungen“). Diese liegen beim Workshop auch in Papierform aus. „Aikido Oberursel“ ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V. Der Verein ist gemeinnützig, d.h. das Dojo unterstützt die Veranstaltung ohne kommerzielles Interesse.