



## JeKaMi Jeder und Jede kann Mitmachen im Dojo Spiez

[www.judoclubspiez.ch](http://www.judoclubspiez.ch)

Dojo Dürrenbühlweg 35, Spiez  
Zufahrt: Thunstrasse Richtung Thun nach Restaurant Appaloosa links, bei Turnhalle Rechtskurve, ca. 50 m links Baracke mit Kiesplatz

### **Selbstverteidigung, Sturzprävention und Bewegungstraining** jeweils Montag, 9.30 bis 11 Uhr

Lernen Sie Ihre starken Seiten kennen, Situationen wahr zu nehmen, sich mit non-verbalem Verhalten oder auch Wort und Tat zu wehren und dazu den Körper fit zu erhalten. Ju-Jitsu ist eine in Japan entwickelte waffenlose Selbstverteidigung und diente als Grundlage für die Entwicklung von Sportarten wie Judo, Karate, Aikido.

Der Kurs beginnt mit einer Serie Bewegungen, die sich an der Feldenkrais-Methode orientieren, ein halbstündiges Aufwärmprogramm der Gelenke und Muskeln, wöchentliche Fitness. Dabei wird u.a. das Gleichgewicht geschult, um Stürzen vorzubeugen. Anschliessend lernen Sie Selbstverteidigungstechniken anzuwenden, die Ihren ganz individuellen Möglichkeiten angepasst sind. Zuletzt wird in verschiedenen Stellungen der Körper gedehnt, denn regelmässig in das ganze Aktionspotential gezogene Muskeln sind weniger anfällig auf schmerzhafte oft nächtliche Krämpfe im Alter.

Herzlich willkommen zu einer Schnupperstunde. Die jetzige Gruppe setzt sich aus Frauen und Männern von 30+ bis AHV-Alter zusammen.

**Bitte melden Sie sich an: Ursula Waber, Tel. 079 372 08 86, [info@judoclubspiez.ch](mailto:info@judoclubspiez.ch),**

### **Gruppenlektion in der Feldenkrais Methode** auch am Montag, 11.15 bis 12.15 Uhr

Beweglich bleiben

Es fühlt sich gut an, den eigenen Körper leicht und mühelos zu bewegen. Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern ist ebenso wichtig wie Kraft und Ausdauer, besonders im dritten Lebensabschnitt.

Die Methode

Der Physiker, Chemiker und Judolehrer mit Schwarzgurt, Dr. Moshé Feldenkrais, entwickelte die Methode, indem er die Erkenntnisse der Biomechanik, Pädagogik und Psychologie zu einem hochwirksamen System der Lern- und Gesundheitsförderung verband. Es bezweckt, alltägliche Verrichtungen effizienter auszuführen, einschränkende Gewohnheiten, oft verursacht durch schmerzliche Traumata, zu verlieren.

Gruppen-Lektion

Bewusstheit durch Bewegung (Awareness through movements, ATM) beinhaltet eine Vielfalt verbal angeleiteter Bewegungssequenzen. Die gezielt aufeinander aufbauenden feinen Bewegungen entsprechen der „ordnungssuchenden“ Funktion des Nervensystems.

Herzlich willkommen zu einer Schnupperstunde.

**Bitte melden Sie sich an: Esther Jordi-Marti, 033 654 64 32, [e\\_jordi@bluewin.ch](mailto:e_jordi@bluewin.ch)**