

„Aikido verleiht Flügel“

Sturztraining für Motorradfahrer

für mehr Spaß am Moped-Fahren



Hast du das auch schon erlebt? Dumm umgefallen, gekippt, gerutscht. Im Stand oder bei niedriger Geschwindigkeit? So was Blödes! Und das Gerede.... Hätte ich nur vorher was gemacht.

„Da kann man nichts machen“ meinst du?

Oh doch.

Kampfsportler lernen das Hinfallen, denn sie werden im Training dauernd umgeworfen, vor allem im Aikido. Die sind da echt super. Also warum nicht von den Meistern der Fallschule was abschauen?

Leo macht seit 40 Jahren Aikido und fährt selber Motorrad. Er erklärt dir alles was zum Thema Stürzen wichtig ist. Zum Beispiel wie du abrollen kannst, um schlimme Verletzungen zu vermeiden. Aber auch ein bisschen Statistik, Physik und Körperbau; verständlich und humorvoll. Geschicktes Fallen wird dir ausführlich gezeigt. Du kannst es ausprobieren und solange üben, bis du es kannst.

65€ sind eine gute Investition in deine Gesundheit, die du dir leisten solltest. Nach diesem Training kannst du dir ein paar Krankentage und viel Ärger sparen.

Das Ganze ist sicher anstrengend, aber macht richtig Spaß und Mittagessen gibt's auch. Wir trainieren auf weichen Matten in der Halle, barfuß und im Trainingsanzug. Motorrad und Lederkombi brauchen wir da nicht.

Ort und Zeitrahmen:

90574 Buchschwabach, Crailsheimer Str. 4,

Teilnahme möglich entweder	Sonntag, 28. April 2024;	10Uhr bis 15Uhr;
oder/und	Sonntag, 26. Mai 2024;	10Uhr bis 15Uhr;

Kosten: 65€ pro Person incl. Mittagessen aber ohne Getränke

Teilnehmeranzahl: mindestens 10; maximal 18

Voraussetzungen: Naja, ganz unsportlich und stark übergewichtig solltest du nicht sein. Wir rollen schon ein bisschen am Boden herum wie die Katzen.

Anmeldung erforderlich:

Budo Sporthaus, Crailsheimer Str. 4, 90574 Buchschwabach; Tel. 09127/902060; mail@aikido-beck.de, www.aikido-beck.de

