

## Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	Kampfkunstzentrum Ingelheim e.V.
Ansprechperson:	Thomas Gerstmann
E-Mail:	naginata.ingelheim@gmail.com
Telefon / mobil	0176 62239336

### Bewegungsangebot 1

#### Naginata

Der Naginata ist der Name unserer Sportart sowie der Bezeichnung für unsere Sportausrüstung. Diese stammt aus Japan und war ein Teil der Bewaffnung der Samurai. Mit dem Aufkommen von Schusswaffen sank die Bedeutung dieser Waffe, und sie wurde von Frauen zur Verteidigung des Hofes eingesetzt.

Heute hat sich die Naginata zu einem modernen Sport entwickelt, der auf Technik, Verständnis, Taktik und Sicherheit anstatt auf Muskelkraft setzt.

#### Zielgruppe:

Jeder, der einfach mal etwas Neues ausprobieren möchte.

Jeder, der Interesse hat, eine japanische Schwertlanze zu verwenden.

Jeder, der generell Spaß an Bewegung hat.

Egal ob jung oder alt, fit oder nicht – einfach mitmachen!

#### Anspruch:

Das Ziel dieses Sommer-Sportprogramms ist es, sich zu bewegen und einen ersten Kontakt mit dem Sport zu knüpfen.

Dabei werden Muskelgruppen beansprucht, die wir im alltäglichen Leben viel zu selten nutzen.

Es geht nicht darum, jemanden zu Fall zu bringen!

Vom 15.07.2024 bis 23.08.2023 immer Mittwochs und Freitag 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

17.07.2024 19:00-20:00

19.07.2024 19:00-20:00

24.07.2024 19:00-20:00

26.07.2024 19:00-20:00

31.07.2024 19:00-20:00

02.08.2024 19:00-20:00

07.08.2024 19:00-20:00

09.08.2024 19:00-20:00

14.08.2024 19:00-20:00

16.08.2024 19:00-20:00

21.08.2024 19:00-20:00

23.08.2024 19:00-20:00

Stadtgebiet Ingelheim

55218 Ingelheim