

POZOR!!!!

NOVÉ TRÉNINGY V ABC od 30.01.2017

TAI CHI s MEČOM – určená nielen milovníkom Tai chi, ktorí chcú spoznať nový rozmer tohto bojového umenia s pozitívnymi účinkami na zdravie, ale aj úplným začiatočným, ktorí by si chceli vyskúšať toto bojové umenie so zbraňou (necvičí sa s ostrým mečom).

Bojové umenie Tai chi chuan má blahodárne účinky na zdravie, harmonizuje telo aj ducha. Spriechodňuje energetické kanály v tele, odbúrava stres a nastoľuje celkovú rovnováhu ako po fyzickej tak aj duševnej stránke.

Kedy: každý pondelok od 18:00-18:55 hod.

Tréning vedie: Simona Žáková

SEBAOBRANA PRE ŽENY – určená dievčatám a ženám (od 15 rokov), aby mohli bez obavy vyjsť večer na ulicu a vedeli sa pomocou jednoduchých úderov a chvatov ubrániť prípadnému protivníkovi.

Tréning sebaobrany Vám zvýši sebavedomie, zlepši postavu a prebudí vo Vás bojovníčku.

Kedy: každú stredu od 18:00-18:55 hod.

Tréning vedie: Peter Žák, Ivan Spišiak

RELAXAČNÉ CVIČENIE PRE RODIČOV (aj nerodičov) – určená rodičom, starým rodičom, doprovodu detí cvičiacich Karate pre deti (utorok a štvrtok), ale aj iným záujemcom, ktorí by chceli po práci trochu zrelaxovať a nabráť energiu do zvyšku dňa.

Tréning bude kombináciou cvičení:

Chi kung - dychové cvičenia na zmobilizovanie energie v tele

SM systém - cvičenia pre zdravú chrbticu a správne držanie tela. Odbúranie bolestí chrbtice na základe recipročnej inhibície – namáhané svaly ponáťahujeme a zrelaxujeme vs. málo používané (ale k správne držaniu tela veľmi potrebné) svaly prebudíme a posilníme.

Tai chi chuan - „čínsky tieňový box“ je po stáročia studnicou mladosti pre Číňanov, má pozitívne účinky na celé telo. Dýchanie a obeh krvi sa zlepšia. Hlbokým dýchaním sa posilnia aj brušné svaly, bránica, funkcie pľúc a srdca. Duševné sústredenie zas podporuje prekrvenie mozgu a pozitívne vplýva na centrálny nervový systém.

Strečing - nielen ako súbor natáhovacích cvičení, ale strečing prinášajúci príjemné pocity a uvoľnenie svalového, ale aj psychického napätia

Kedy: každý utorok a štvrtok od 17:00-17:55 hod. (v prípade záujmu aj od 16:00-16:55 hod.)

Tréning vedie: Simona Žáková

RÁNO SO SIMOU – ranná mobilizácia energie do svalov a chrbtice - určená „ranostajom“, ktorí si chcú zacvičiť hneď ráno alebo aj „sedmospáčom“, ktorí sa nevedia ráno nakopnúť a potrebujú energetickú „sprchu“

Tréning bude kombináciou cvičení **Chi kung, SM systém, Tai chi chuan, Strečing** (vid' vyššie)

Kedy: každú stredu od 7:00-7:55 hod. (v prípade záujmu aj iný deň/dni)

Tréning vedie: Simona Žáková

KONDIČNÝ TRÉNING – nedeľná 1,5 hodinová zaberačka - určená nielen tým, čo chcú zvýšiť svoju vytrvalosť alebo zvýšiť výkon v inom športe, ale tiež tým čo si chcú vyformovať postavu, zhodiť nabraté víkendové kalórie alebo len si jednoducho vyplaviť endorfíny a zlepšiť si náladu.

Príďte medzi nás, určite neoľutujete

Kedy: každú nedeľu od 18:00-19:30 hod.

Tréning vedie: Peter Žák, Ivan Spišiak

TAI CHI CHUAN pre DÔCHODCOV – za zvýhodnenú cenu - určené dôchodcom, ktorí sa podľa hesla „ranní ptáče dál doskáče“ budia skoro ráno a majú chuť si ešte pred raňajkami ponatáhovať kosti a svaly. Spolu s nami budete mať krásne ráno plné pozitívnej energie a vykročíte tou správnou nohou do ďalšieho dňa.

Tai chi chuan má blahodárne účinky na zdravie, harmonizuje telo aj ducha. Spriechodňuje energetické kanály v tele, odbúrava stres a nastoľuje celkovú rovnováhu ako po fyzickej tak aj psychickej stránke. Má pozitívne účinky na celé telo. Dýchanie a obeh krvi sa zlepšia. Hlbokým dýchaním sa posilnia aj brušné svaly, bránica, funkcie pľúc a srdca. Duševné sústredenie zas podporuje prekrvenie mozgu a pozitívne vplýva na centrálny nervový systém.

Tai chi chuan pochádza z Číny a je po stáročia studnicou mladosti pre milióny Číňanov.

Kedy: každý pondelok od 7:00-7:55 hod. (v prípade záujmu aj iný deň/dni)

Tréning vedie: Simona Žáková

Pre bližšie informácie kontaktujte recepciu Asia Budo Centra - Športcentum Amélia, Silvánska 31, Karlova Ves, Bratislava alebo nižšie uvedené telefónne čísla:

Ivan Spišiak 0903 759 745

Jaroslav Juhás 0903 238 552

Simona Žáková 0907 100 813