Haben wir Dein Interesse geweckt?
So erreichst du die Abteilungen

Parkour:	**M. Keßler:** 0177 751 52 13, M.kessler89@web.de **E. Babnik:** 0152 274 34 248, etienne.babnik@gmail.com
Taiko:	**W. Weishaupt:** 0174 306 57 32, w.weishaupt@gmx.de
Gesundheitssport:	**U. Weishaupt:** 02043 319918, ute.weishaupt@gmx.de
Judo:	**J. Schulz:** 0173 543 3329, juergen_schulz@arcor.de

Gladbecker Sportgemeinschaft e.V.

Wolfgang Weishaupt (1. Vorsitzender)
Enfieldstr. 92
45966 Gladbeck

g-sg@gmx.de
02043 319918

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.g-sg.de

oder bei Facebook:

www.facebook.com/
gladbeckersportgemeinschaft/

Parkour Taiko Judo Gesundheitssport

Gladbecker Sportgemeinschaft e.V.

Parkour

Parkour ist eine aus Frankreich stammende Sportart, wo man im urbanen Raum von A nach B kommt und dabei alle Hindernisse möglichst effizient überwindet. Freerunning ist eine artistische Variation von Parkour, wobei nicht mehr die Effizienz, sondern ein spielerischer Aspekt im Vordergrund steht. Wir versuchen beide Sportarten zu kombinieren und sowohl in der Halle, als auch draußen zu trainieren.

Taiko

Taiko (jap. für „dicke Trommel“) beschreibt das rhythmische Spielen größerer Röhrentrommeln. In einem größeren Ensemble werden im Training Techniken und Choreographien einstudiert. Neben einem Gefühl für Rhythmus und Musik, wird auch die gesamte Körpermuskulatur trainiert und sowohl motorische Fähigkeiten, als auch die Koordination gestärkt.

Gesundheitssport

Gesundheitssport richtet sich an alle die durch Bewegung ihre Lebensqualität steigern möchten. Mit verschiedenen Gymnastikübungen in verschiedenen Intensitäten wird nicht nur versucht, Muskelpartien an verschiedenen Körperstellen zu reaktivieren, sondern auch zu stärken. Eine Kräftigung des Körpers und der Sinne steht dabei genauso im Vordergrund wie das freundliche miteinander im Training.

© WTB | Foto: Kirsten Beßmann-Wernke

Judo

Judo ist eine japanische Zweikampf-Sportart, wo man versucht den Gegner mit Würfen, Halte-, Würge- oder Armhebeltechniken zu Boden zu bringen. Die Sportart wird als Lehre für Körper und Geist betrachtet. Der Schwerpunkt liegt in der körperlichen Ertüchtigung, aber auch das respektvolle Miteinander inkl. gegenseitigem Helfen und Verstehen gehören ebenfalls dazu.