

# Lady-Fitness

Montag 19:00 - 20:00 Uhr



mtl. ab  
13€

**Lady Fitness** – das gesunde Ganzkörper-Workout für Frauen

Das Training bietet ein effektives und körperstraffendes Ganzkörpertraining unter Anwendung abwechslungsreicher kraftausdauerbetonter Trainingsformen mit dem Einsatz unterschiedlichster Fitnessgeräte.

Das Ziel lautet: Spaß am Sporttreiben, gesund durch den Alltag und ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden.

# GESUNDHEITSSPORT

Gesundheitssport – ein gesundheitsorientiertes Training

Das Sportangebot beinhaltet ein gezieltes und präventives Training zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Elemente des Herz-Kreislauftrainings. Somit bietet dieser Kurs ein freudbetontes, gesundheitsförderndes und altersgerechtes Bewegungsangebot in geselliger Runde.

Montag 18:00 - 19:00 Uhr



mtl. ab  
13€

# TAI-CHI & KUNG FU



mtl. ab  
13€

Freitag 20:00 - 21:30 Uhr

Tai Chi Chuan ist die Kunst des Wohlergehens. Die alte chinesische Kampfkunst basiert auf den Regeln des Yin und Yang. Die dynamische Meditation zielt dabei auf den Fluss der Lebensenergie. Diese sanfte Gymnastik für jedes Alter geeignet.

Kung Fu ist eine asiatische Kampf- oder auch Kriegskunst. Dabei geht es um das Erlernen von Kampftechniken mit Waffen, das Fallen und verschiedene Partnerübungen. Geschult werden Disziplin, Geduld, Ehrgeiz und Mut. Das Training sorgt für eine innere Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit. Der Körper wird geformt und der Geist geschult.

# SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr



mtl. ab  
13€

**Selbstverteidigung für Frauen** - der Kurs ist speziell für Frauen und junge Mädchen ab 14 Jahre gedacht, die einfache aber wirkungsvolle Techniken zur Verteidigung erlernen möchten. Ziel ist es, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und sich im Ernstfall effektiv und erfolgreich wehren zu können. Bewusst soll dabei die Körpersprache eingesetzt werden. Die Frauen erhalten durch den Kurs Selbstvertrauen und Mut.

# JUDO FÜR SCHULKINDER

in Leipzig Plagwitz | Lindenau  
Montag 16:30 - 18:00 Uhr  
Sporthalle in der GutsMuthsstr. 16



Familientarif  
30€

mtl. ab  
9€

in der Leipziger Südvorstadt  
Montag | Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr  
Bernhard-Göring Str. 107 |  
Sporthalle der 3. GS



LEIPZIGER SPORTLÖWEN e.V.  
GutsMuthsstr. 16 | 04177 Leipzig  
0341.6899001 | info@leipziger-sportloewen.de  
www.leipziger-sportloewen.de  
www.fb.com/leipziger.sportloewen



# JUDO FÜR ERWACHSENE & STUDENTEN\*

Judo für Erwachsene

Di. 19:30 - 21:30 Uhr & Fr. 18:00 - 20:00 Uhr



Judo für Studenten\*

Fortgeschrittene Di. 19:30 - 21:30 Uhr

Anfänger Do. 20:30 - 22:00 Uhr

Profitieren Sie von den langjährigen Erfahrungen unseres Trainerteams André Korb, Stefan Schulze und Simon Yacoub. Als Spitzensportler gehörten sie zu den besten Deutschen Judoka. Erleben Sie faszinierenden Judosport und bereichern Sie Ihr Können.

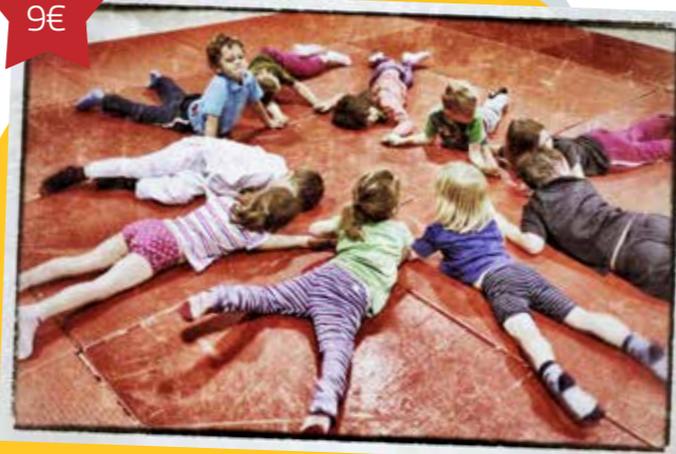
\*Judo für Studenten: Pro Semester nur 10 Euro. Einschreibung über HTWK-Hochschulsport <http://sport.htwk-leipzig.de/>



# KINDERSPORT FÜR VORSCHULKINDER

Toben, Spielen und Spaß stehen bei der Kindersportgruppe an erster Stelle. Die Kinder sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen, die oftmals vernachlässigt werden. Beim kontrollierten Raufen lernen die Kinder, wann Spaß aufhört und ab welcher Stelle man auf seinen Partner Rücksicht nehmen muss. Sozialkompetenz wird so schon in jungen Jahren spielerisch erlernt.

mtl. ab 9€



Montag | Mittwoch | Donnerstag  
16:30 - 17:30 Uhr

# QWAN KI DO asiatisches Kung Fu

Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr



mtl. ab 13€

Qwan Ki Do ist eine chinesisch vietnamesische Kampfkunst. Vergleichbar mit Kung Fu. Sie besticht durch ihre Vielzahl an Faust- und Fußtechniken sowie Scheren, Fegen und Festhalten. Die Bewegungen erlernt man durch Quyen (vorgegebene Abfolge von Techniken), deren Umsetzung dann durch Partnerübungen (Song Dao) und Freikampf (Giao Dao) trainiert werden. Ab einem höheren Niveau werden Tierstile erlernt und die Arbeit mit Energiebahnen (Meridianen) und Wirkungspunkten trainiert.

# AIKIDO

Friedvoll, gewaltlos und defensiv:

Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Sie stellt die höchste Form der Selbstverteidigung dar. Deswegen ist Aikido für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet, unabhängig von Alter, Sportlichkeit oder Gesundheit.

Mittwoch | Freitag 20:00 - 22:00 Uhr



mtl. ab 13€



SPORTLÖWEN

TAI CHI & KUNG FU

KINDERSPORT

SELBSTVERTEIDIGUNG

Badminton GESUNDHEITSSPORT

JUDO

Basketball

Mattenfussball

BEACHVOLLEYBALL

LADY-FITNESS

FITNESS

AIKIDO

Prellball

GRILLPLATZ

Tischtennis

QWAN KI DO

STREET-SOCCER

SPORT FÜR ALLE