

Liebe Eltern, liebe Lehrer, liebe Teilnehmer,

ab sofort gibt es von **Flow Culture** ein neues Konzept zur sportlichen und sozialen Kinder- bzw. Jugendförderung:

FLOW FIGHT

FLOW FIGHT bietet in unserer schnelllebigen, reizüberfluteten und oft orientierungslosen Zeit die Möglichkeit zu innerer Stabilität und Ruhe, zu intensivem werthaltigen Gemeinschaftserleben und zu Selbstvertrauen und Vertrauen in den inneren und äußeren FLOW, den harmonischen Fluss der Dinge.

FLOW FIGHT ist Kampf ohne Widerstand, der friedvolle Kampf.

Die Kombination aus dem begleiteten spielerischen Raufen & Rangeln und Elementen aus dem Kampfsport, sportlichen wie mentalen, zielt auf 2 große Bereiche ab:

- 1) **Intensive Förderung der Fitness**, insbesondere Beweglichkeit, Koordination, Kraft strukturierte Abläufe, Reaktionsgeschwindigkeit, ...
- 2) **Im FLOW sein**: Es wird nicht nur intensiv die Fitness gefördert, es stellt sich auch der sogenannte FLOW ein.

FLOW beschreibt einen Zustand, der von Harmonie und Wohlbefinden getragen ist, in gutem Kontakt sowohl zur Innenwelt als auch zum mitmenschlichen Umfeld. Er ermöglicht aufmerksames und konzentriertes Handeln. Die emotionale Balance kann eigenverantwortlich und voll Selbstvertrauen auch in schwierigen Situationen gefunden werden.

In einer geschützten Interaktion zwischen den Kindern wird die Fähigkeit entwickelt, Emotionen wie Aggression, Wut, Verletztheit, Trauer ... in einer angemessenen, auch körperlichen Form auszudrücken bzw. mit der Emotion anderer umzugehen.

Gleichzeitig lernen die Kinder auch ihre eigenen Grenzen zu verteidigen und die der anderen zu respektieren. Auch unter Belastung sollen angemessene Entscheidungen getroffen werden können, ohne die Kontrolle zu verlieren und reinen Instinkten zu folgen.

Das gemeinsame Erleben stärkt den Zusammenhalt der Gruppe.

Angebote:

Schnuppertraining

in der Jurte in Oberwölbling

Datum: 25. Jänner 2024

Dauer: 16:30 – 18:00

Kosten: 15,- € pro Kind pro Training

Schnuppertraining für Schulen

im Turnunterricht an der Schule

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Kosten: 15,- € pro Kind

Semesterkurs 2024

in der Jurte in Oberwölbling

Datum: ab dem 14. März 2024

Dauer: jeden Donnerstag von 16:00 – 17:30 (12 Einheiten)

Kosten: 180,- € pro Kind

Mindestteilnehmerzahl: 15

Trainer:

Arno Fürnsinn

Jg. 92 ist staatlich geprüfter Parkour- und Freerunning-Trainer, Fitnesstrainer und Nachwuchstrainer

Seit über 10 Jahren leitet er Workshops, Projekte und Veranstaltungen im In- und Ausland und ist Initiator des Freerunning-Parks in Krems a. d. Donau. Seine große Leidenschaft ist es, Freude an der Bewegung in ihrer reinsten Form zu erfahren und zu vermitteln.

Kontakt, Detailinfos und Anmeldung:

arnofuornsinn@gmx.at 0660 / 6844137

FLOW CULTURE

Tanzen – Kämpfen - Spielen

Movement – Parkour – Flow Fight – Flow Dance – Kraftquelle Wachau

www.flowculture.at