

Guro Jon Ward kommt aus den USA nach Ravensburg

Die Stock-Kampfkunst Kali Sikaran

Ravensburg (red) - Nun schon seit Oktober 2007 gibt es in der Georgstr. 11 in der Sportschule von Marko Delic mehrere Trainingsgruppen, die eine hierzulande noch wenig bekannte Kampfkunst trainieren. Das Kali Sikaran hat seine Wurzeln in den Kampfkünsten der Philippinen und Südostasiens.

Kurz zusammengefasst lässt sich diese Kampfkunst wie folgt beschreiben: Kali Sikaran stärkt das Selbstbewusstsein durch das Erlernen von Selbstverteidigung, fördert Stressabbau durch das Üben mit zwei Stöcken und Abwehrtechniken mit einem Stock. Fit werden, ganz einfach, durch Workouts im philippinischen Boxen. Der Stockkampf verbindet auf einzigartige Weise Fähigkeiten des bewaffneten und unbewaffneten Kampfes. Das gesamte Training schult gleichermaßen die Kondition, Konzentration und die Reaktion des Übenden, was sich auch außerhalb des Sports positiv auswirkt. Wo kann man das lernen? Zweimal pro Woche bietet Andreas Güttner, Diplomsporthelehrer und lizenzierter Trainer, Anfängern und Fortgeschrittenen Trainingsstunden im Kali Sika-

ran an. Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr ist Guro Jon Ward, Vertreter des Inayan Eskrima, aus Kalifornien zu Gast in Ravensburg. Am kommenden **Dienstag, den 7. Oktober** findet ein **Workshop** statt, bei dem Jon wieder alle Teilnehmer mit einem intensiven und schweißtreibenden Training begeistern wird. Interessenten aller Altersgruppen sind eingeladen vorbeizukommen und mitzumachen. Einfach anmelden unter:

www.kalisikaran-ravensburg.de

Auch nach dem Workshop bietet das Kali Sikaran Ravensburg jederzeit die Möglichkeit in einen der neuen Anfängerkurse einzusteigen. Einfach in der Sportschule vorbeischauen und sich vom Training in der Gruppe überzeugen lassen. Viel Bewegung, konditionelle und koordinative Herausforderungen erwarten die Teilnehmer.

Kosten Workshop Jon Ward: 30,- Euro
Trainingsort:

Georgstraße 11, 88212 Ravensburg

Trainingszeiten:

Dienstag und Donnerstag, 18 bis 19.15 Uhr ■

Neuer Anfängerkurs jetzt!



Kali Sikaran

Stockkampf - Selbstverteidigung philippinisches Boxen



Kontakt: Andreas Güttner Tel: 07529/634315

info@kalisikaran-ravensburg.de

www.kalisikaran-ravensburg.de