

# Spezial Events des TCCA Rhein Erft e.V.



In 2020 bietet der TCCA zahlreiche Spezialtermine mit besonderen Themen an. Hier sind neben den Mitgliedern auch gerne externe Teilnehmer gesehen und Willkommen.

Diese Trainingseinheiten gehen jeweils von 18:00 bis ca 21:00 Uhr und finden in der Mensa der Willi-Brand-Gesamtschule statt. Kostenbeteiligung 30,— € ( Mitglieder erhalten 50% Rabatt )

## Selbstverteidigung

Hier erlernen und trainieren wir unkomplizierte Befreiung und Deeskalation aus verschiedenen Situationen.

Befreiungsgriffe, kleine Hebel sowie auch gezielte Gegenattacken um den Gegner außer Gefecht zu setzen.

Dies alles geschieht in lockerer Atmosphäre und ohne Druck. Jeder so wie er mag und kann.

HINWEIS: in diesen Workshops kommt es zu Partnerarbeit und damit auch zu Körperkontakt.

**Termine: Mittwoch 19.02. / 1.4. / 12.8. / 28.10.**



## YinYoga



**Yin Yoga** konzentriert sich auf die Dehnung des Bindegewebes und wirkt auf die Meridiane. Es ist eine eher sanfte Yogapraxis, in der passive Dehnungen über einen längeren Zeitraum gehalten werden, damit die Muskulatur entlastet wird und sich entspannt. Statt Muskelaufbau hat **Yin Yoga** die Stärkung des Gewebes zum Ziel. Hier geht es insbesondere um die Faszien die im ganzen Körper zu finden sind und die Organe, die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke sowie die Knochen umgeben. **Yin Yoga** arbeitet zudem an den Meridianen, unseren Energieleitbahnen.

Die Übungen sind so konzipiert das sie von jedem ausgeführt werden können. Mitzubringen sind Matte, Decke und kleine Kissen zum unterlegen.

**Termine: Donnerstag 2.4. / 13.8. / 8.10. / 29.10.**

## Sing my Song

Hier geht es um Lieder und Texte aus Neuseeland, verpackt mit etwas Körperbewegung. Diese Songs nennt man man deswegen auch ActionSongs und werden mit traditionellen Bewegungen aus der maorischen Kultur angereichert. Einführung und Erklärung in die Texte und Bewegungen und gemeinsames Singen der traditionellen Weisen. Ebenso erfolgt eine kleine Einführung in die Welt des HAKA, dem ausdrucksvollen Bewegungstanz der Maori mit Sinn und Hintergrund dieser Kultur.

**Termine: Mittwoch 7.10.**



Anmeldung und weitere Info über  
[info@tcca-rheinerft.de](mailto:info@tcca-rheinerft.de)

