

Wochenplan 2012/13 Erwachsene

YOSEIKAN BUDO



Das Yoseikan Budo ist sowohl eine Kampfkunst als auch eine Lernmethode, die zwar ihre Wurzeln in der japanischen Tradition hat, aber gleichzeitig dem Westen einen Schlüssel für deren Verständnis bzw. zur zeitgemäßen Interpretation derselben bietet. Diese Kunst ist aus einer Reflexion über die Vergangenheit, aus einer Entdeckung, aus einem Nachdenken über die Wirksamkeit und aus einem konstanten didaktischen Bemühen entstanden.

Wann: Montag & Mittwoch | **Uhrzeit:** 19.30 – 21.30 Uhr | **Kursname:** Yoseikan Budo | **Dauer:** 8 Monate | **Zugänglich** ab dem 14. Lebensjahr

YOSEIKAN CARDIO TRAINING

Beim Y. Cardio Training handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit Musik wo Elemente aus dem Kampfsport (Arm- und Beintechniken – Techniken aus der Selbstverteidigung) eingebaut sind. Dieses Training ermöglicht es die eigene Fitness zu steigern, Kalorien zu verbrennen und Techniken aus der Selbstverteidigung zu erlernen. Das Training stimuliert und verbessert den Herzkreislauf, fördert die Beweglichkeit und Koordination, sowie das Merkvermögen.

Wann: Montag & Mittwoch | **Uhrzeit:** 18.15 – 19.15 Uhr | **Kursname:** Yoseikan Cardio Training | **Dauer:** 8 Monate | **Zugänglich** ab dem 15. Lebensjahr



AIKI DO



Das Aikido ist eine Kampfkunst, wo der Übende die hohe Kunst der Körperbeherrschung erlernen kann. Der Umgang mit den Energien und die natürliche Haltung des Körpers dienen als zentrales Muster beim Üben. Der Kurs eignet sich für alle Interessierten die ein ruhiges und harmonisches Training suchen.

Wann: Dienstag & Donnerstag | **Uhrzeit:** 19.30 – 21 Uhr
Kursname: Aiki Do **Dauer:** 8 Monate | **Zugänglich** ab dem 14. Lebensjahr

OMOTE

Das Omote Training ist ein Training, das allen Teilnehmern die die Grundausbildung im Yoseikan Budo erreicht haben, eine Möglichkeit bieten, sich in einer weiteren Forschung zu vertiefen. Die Stufe Omote ist für Schüler bis zum 3^o Dan vorbehalten. Omote Schüler sind Wegschüler, die ihre technischen und geistigen Fähigkeiten weiter festigen und ausbauen möchten.

Wann: Freitag | **Uhrzeit:** 19.30 – 21.30 Uhr | **Kursname:** Omote Training
Dauer: 8 Monate | **Zugänglich** ab dem 1. Kyu

