



Wettkampftraining Yoseikan Fighting System

(ab dem 14. Lebensjahr)

Das Wettkampftraining ist ein spezielles Vorbereitungstraining für jeden Athleten der die sportliche Herausforderung im Yoseikan Fighting System sucht. Es stehen ihm qualifizierte und erfahrene Trainer zu Verfügung.

Wann, Uhrzeit und Dauer:

Freitag (Dojo ASV YB Eppan)

18:30 - 19:30 (5 Monate)

Kursbeitrag: 10 Punkte Karte 90€

Kursbeginn, Freitag 5. Dezember 2014

Omote

(ab dem 1. Kyu Yoseikan Budo)

Das Omote Training ermöglicht allen, die die Grundausbildung abgeschlossen haben, sich für den Weg (DO) vorzubereiten. Omote Schüler bezeichnet man auch als Wegschüler.

Wann, Uhrzeit und Dauer:

Freitag (Dojo ASV YB Eppan)

19:30 - 21:30 (8 Monate)

Kursbeitrag: 10 Punkte Karte 90€

Kursbeginn, Freitag 26. September 2014



Organisation

ASV Nals Sektion Yoseikan Budo

Haus der Vereine
39010 Nals
Schwimmbadstrasse 15

Telefon: 338 93 419 01
E-Mail: nals@yoseikan.it
Web: www.yoseikan-nals.it

ASV Nals Sektion Yoseikan Budo

Trainingsprogramm 2014/15



Mini Gym

Yoseikan Budo für Kinder

Yoseikan Budo für Jugendliche

Aikido Mochizuki

Yoseikan Budo für Erwachsene

Yoseikan Cardio Training

Wettkampftraining Yoseikan Fighting System

Omote

Alle Informationen für die Anmeldungen an unseren Kursen finden sie auf unserer Homepage.

Kursangebote 2014/15

Unser Kursangebot für die Trainingssaison 2014/15

Der ASV Nals Sektion Yoseikan Budo bietet allen Interessierten ein umfangreiches Kursangebot für die Körper- und Geistschule an. Die Sektion besteht seit nun mehr 21 Jahren und ist stets bemüht mit ihren qualifizierten Trainern ein gut strukturiertes Training anzubieten. In unserer Broschüre finden sie detaillierte Angaben zu den Kursangeboten 2014/15. Alle Kurse beginnen mit Ende September 2014, für genauere Angaben können sie sich auf unserer Homepage: www.yoseikan-nals.it einen Einblick verschaffen.

Das ganze Yoseikan Team Nals wünscht ihnen ein spannendes und gutes Training.



Der Sektionsleiter
Christian Mair



Kinder und Jugend

(vom 5. bis 13. Lebensjahr)

Bei diesen Kursen sammeln Kinder- und Jugendliche die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen und die Koordination wird geschult. Die sportlichen Grundelemente des Yoseikan Budo werden vermittelt und trainiert.

Wann, Uhrzeit und Dauer:

Montag und Mittwoch

Mini Gym 15:10 – 16:00 (3 Monate)

Kinder Training 16:00 – 17:00 (8 Monate)

Jugend Training 17:00 – 18:00 (8 Monate)

Kursbeitrag: 10 Punkte Karte 60€

3 Monate 120€

8 Monate 240€

Kursbeginn, Montag 22. September 2014



Yoseikan Cardio Training

(ab dem 12. Lebensjahr)

Beim Y-Cardio-Training handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit Musik und Elementen aus dem Kampfsport. Dieses Training ermöglicht es, die eigene Fitness zu steigern.

Wann, Uhrzeit und Dauer:

Montag und Mittwoch

18:15 – 19:15 (8 Monate)

Kursbeitrag: 10 Punkte Karte 80€

3 Monate 165€

8 Monate 330€

Kursbeginn, Montag 22. September 2014



Yoseikan Budo

(ab dem 14. Lebensjahr)

Die technische Vielfältigkeit ermöglicht jedem, Fortschritte zu machen und zwar im Verhältnis zu seinen Fähigkeiten. Die Anwendung verschiedener Techniken zu unterschiedlichen Situationen dienen zum Öffnen des Geistes und die Fähigkeit, Probleme zu lösen, wird erweitert.

Wann, Uhrzeit und Dauer:

Montag und Mittwoch

19:30 – 21:30 (8 Monate)

Kursbeitrag: 10 Punkte Karte 80€

3 Monate 165€

8 Monate 330€

Kursbeginn, Montag 22. September 2014



Aikido Mochizuki

(ab dem 14. Lebensjahr)

Inhalt dieses Kurses sind die Aikido Techniken, die langsamen Yoseikan Tai Ki Bewegungen und die Fähigkeit sich selbst zu beherrschen, sowohl körperlich als auch geistig.

Wann, Uhrzeit und Dauer:

Dienstag und Donnerstag

19:30 – 21:00 (8 Monate)

Kursbeitrag: 10 Punkte Karte 80€

3 Monate 165€

8 Monate 330€

Kursbeginn, Dienstag 23. September 2014