



Wochenplan 2014/15

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)

Kursbeginn, Montag 22. September 2014

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)

Kursbeginn, Freitag 5. Dezember 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)

Kursbeginn, Montag 22. September 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)

Kursbeginn, Freitag 26. September 2014

Yoseikan Budo

(ab dem 14. Lebensjahr)

Die technische Vielfalt 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)

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)

Kursbeginn, Dienstag 23. September 2014

Betreuung: Alle Kurse werden von diplomierten Trainern geleitet und betreut.