

# AMATEURSPORTVEREIN NALS

## Sektion Yoseikan Budo



39010 Nals - Nalles (BZ)  
Schwimmbadstr. - Via Piscina  
Steuer-Nr./Cod. Fisc.: 82010320214  
MwSt.-Nr./Part. IVA: 01454920214

### Wochenplan 2011/12

#### Mini Gym



Die Kinder sammeln die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen die Koordination wird geschult und das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

**Wann:** Montag und Mittwoch  
**Uhrzeit:** 15:10 – 16:00 neu!!  
**Kursname:** Mini Gym  
**Dauer:** 3 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 5. Lebensjahr

#### Kinder Training



Die Kinder beschäftigen sich mit einer elementaren motorischen Grundausbildung. Sie sammeln umfangreiche körperliche, materielle und soziale Erfahrungen. Die sportlichen Grundelemente des Yoseikan Budo werden geschult.

**Wann:** Montag und Mittwoch  
**Uhrzeit:** 16:00 – 17:00 neu!!  
**Kursname:** Kinder Training  
**Dauer:** 8 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 8. Lebensjahr

#### Jugend Training



Die Jugendlichen lernen alle Grundelemente der verschiedensten technischen Disziplinen des Yoseikan Budo unter Betonung des Selbstverteidigungsaspekts

**Wann:** Montag und Mittwoch  
**Uhrzeit:** 17:00 – 18:00 neu!!  
**Kursname:** Jugend Training  
**Dauer:** 8 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 10. Lebensjahr

#### Yoseikan-Cardio-Training



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:** Montag und Mittwoch  
**Uhrzeit:** 18:15 – 19:15  
**Kursname:** Y-Cardio-Training  
**Dauer:** 8 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 14. Lebensjahr

#### Yoseikan Budo für Erwachsene



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:** Montag und Mittwoch  
**Uhrzeit:** 19:30 – 21:30  
**Kursname:** Yoseikan Budo  
**Dauer:** 8 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 14. Lebensjahr

#### Aikido



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:** Dienstag und Donnerstag  
**Uhrzeit:** 19:30 – 21:30  
**Kursname:** Aikido  
**Dauer:** 8 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 14. Lebensjahr

#### Omote Training



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

**Wann:** Freitag  
**Uhrzeit:** 19:30 – 21:30  
**Kursname:** Omote  
**Dauer:** 8 Monate  
**Zugänglich:** Ab dem 1°Dan

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

