

Wochenplan 2010/11 Kinder & Jugend

MINI GYM



Spiel und Spaß stehen hier im Vordergrund, wobei die Grundfähigkeiten und -fertigkeiten wie z.B. laufen, klettern, fallen, rollen usw. gefördert werden. Das Programm vermittelt nicht nur das nötige Regelverhalten, übt den Respekt und die Geduld, sowie den sozialen Kontakt zu und mit anderen Kindern. Der Kurs ist für Buben und Mädchen.

Wann: Montag & Mittwoch
Uhrzeit: 15.30 – 16.20 Uhr
Kursname: Mini Gym
Dauer: 3 Monate
Zugänglich ab dem 5. Lebensjahr

KINDERTRAINING



Ein ideales Programm für Schüler ab dem 7. Lebensjahr. Neben den sportlichen Fähigkeiten wie Ausdauer und Kraft werden auch Konzentration, Merkfähigkeit und die Aufmerksamkeit verbessert. Das vielseitige Bewegungsprogramm soll auch die Wachstumsphase der Jugendlichen positiv unterstützen, sowie die Grundregeln des Budo vermitteln.

Wann: Montag & Mittwoch
Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr
Kursname: Kindertraining
Dauer: 8 Monate
Zugänglich ab dem 8. Lebensjahr

KAMPFSPORT FÜR JUGENDLICHE



Das sportliche Programm des Yoseikan Sport für Kinder ab dem 10. Lebensjahr vermittelt Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Neben Wurf- und Bodentechniken werden den Jugendlichen auch Techniken aus dem Kick Boxen vermittelt. Weiters werden den Jugendlichen die Regeln des Budo vermittelt und mit dem vielseitigen technischen

Programm werden sie optimal für die Erwachsenenkurse vorbereitet.

Wann: Montag & Mittwoch
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Kursname: Kampfsport
für Jugendliche
Dauer: 8 Monate
Zugänglich ab dem 10. Lebensjahr

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