



Wochenplan 2018/19

<p>Kinder und Jugend (vom 5. bis 13. Lebensjahr)</p> <p>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.</p> <p>Wann, Uhrzeit und Dauer: Montag und Mittwoch Mini Gym 15:10 – 16:00 (3 Monate) <i>(4.-6. Lebensjahr)</i> Kinder Training 16:00 – 17:00 (8 Monate) <i>(6.-9. Lebensjahr)</i> Jugend Training 17:00 – 18:00 (8 Monate) <i>(9.-13. Lebensjahr)</i></p> <p>Kursbeginn, Montag 17. September 2018</p>	<p>Aikido Yoseikan für Einsteiger (ab dem 14. Lebensjahr)</p> <p>Dieser Kurs bietet allen Teilnehmern die Möglichkeit mit ruhigen Bewegungen und Atemtechniken das Aikido kennen zu lernen. Die körperliche-und geistige Fitness wird durch dieses Training und das Tai Ki gestärkt und ausgebaut.</p> <p>Wann, Uhrzeit und Dauer: Donnerstag 18:30 – 19:30 (8 Einheiten)</p> <p>Kursbeginn, Donnerstag 27. September 2018</p>
<p>Yoseikan Cardio Training (ab dem 12. Lebensjahr)</p> <p>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.</p> <p>Wann, Uhrzeit und Dauer: Montag und Mittwoch 18:15 – 19:15 (8 Monate)</p> <p>Kursbeginn, Montag 17. September 2018</p>	<p>Omote (ab dem 1°Dan Yoseikan Budo)</p> <p>Das Omote Training ermöglicht allen, die die Grundausbildung abgeschlossen haben, sich für den Weg (DO) vorzubereiten. Omote Schüler bezeichnet man auch als Wegschüler.</p> <p>Wann, Uhrzeit und Dauer: Freitag 19:30 – 21:30 (8 Monate)</p> <p>Kursbeginn, Freitag 28. September 2018</p>
<p>Yoseikan Budo für Einsteiger und Fortgeschrittene (ab dem 14. Lebensjahr)</p> <p>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.</p> <p>Wann, Uhrzeit und Dauer: Montag und Mittwoch 19:30 – 21:30 (8 Monate)</p> <p>Kursbeginn, Montag 17. September 2018</p>	<p>Aikido Yoseikan für Fortgeschrittene (ab dem 14. Lebensjahr)</p> <p>Inhalt dieses Kurses sind die Aikido Techniken, die wirksamen Hebel, Faust, Haltetechniken und das Erlernen der Harmonie bietet den Teilnehmern hervorragende Strukturen den Körper zu stärken.</p> <p>Wann, Uhrzeit und Dauer: Dienstag und Donnerstag 19:30 – 21:30 (8 Monate)</p> <p>Kursbeginn, Dienstag 18. September 2018</p>

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