



## Wochenplan 2021/22

### Kinder und Jugend

(vom 5. bis 13. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Montag 27. September 2021**

Bei diesen Kursen sammeln Kinder- und Jugendliche die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen und die Koordination wird geschult. Den Kindern und Jugendlichen werden die sportmotorischen Grundfähigkeiten, sowie die Werte des Yoseikan Budo wie Gemeinschaft, Respekt, Ehrlichkeit usw. vermittelt.

**Wann, Uhrzeit und Dauer:**

**Montag und Mittwoch**

Kinder Training 15:45 – 16:45 (8 Monate) (6.-9. Lebensjahr)

Jugend Training 17:00 – 18:00 (8 Monate) (9.-13. Lebensjahr)

**Dienstag und Donnerstag**

Mini Gym 16:10 – 17:00 (3 Monate) (4.-6. Lebensjahr)

### Tai Ki Gym

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Donnerstag 7. Oktober 2021**

Dieses Kurs bietet allen Teilnehmern die Möglichkeit durch ruhigen und entspannenden Bewegungen den eigenen Körper bewußt zu spüren. Es werden gezielte Atemtechniken erlernt und die körperliche sowie geistige Fitness werden durch dieses Training gestärkt.

**Wann, Uhrzeit und Dauer:**

**Donnerstag**

18:20 – 19:20

### Yoseikan Cardio Training

(ab dem 12. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Montag 27. September 2021**

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)

### Yoseikan Budo für Einsteiger und Fortgeschrittene

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Montag 27. September 2021**

Die Anwendung verschiedener Techniken (Faust- und Fußtechniken, Gelenkshebel, Würfe, Anwendung von traditionellen japanischen Waffen sowie Sportgeräten) in unterschiedlichen Situationen ermöglicht es den Teilnehmern ihre Sichtweise in bestimmten Situationen zu verändern. Ein freier Geist ermöglicht es Probleme aus verschiedenen Blickwinkel zu betrachten um so leichter eine konstruktive Lösung zu finden.

**Wann, Uhrzeit und Dauer:**

**Montag und Mittwoch**

19:30 – 21:30 (8 Monate)

### Aikido Yoseikan für Fortgeschrittene & Anfänger

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Dienstag 28. September 2021**

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmern durch das Erlernen der Aikido Techniken (Gelenkshebel, Fausttechniken, Halotechniken, Fallschule) eine hervorragende Möglichkeit den Körper sowie den Geist zu stärken. Durch gezielte Übungen kann man den eigenen Körper bewußt erleben was zu Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit führen kann.

**Wann, Uhrzeit und Dauer:**

**Dienstag und Donnerstag**

19:30 – 21:30 (8 Monate)

### Omote

(ab dem 1°Dan Yoseikan Budo)

**Kursbeginn, Freitag 1. Oktober 2021**

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**

19:30 – 21:30 (8 Monate)

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