

ASV Nals Sektion Yoseikan Budo Kursprogramm Woche 2022-23



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00-17:00 Kinder Training 6.-9. Lebensjahr	16:10-17:00 Mini Gym 4.-6 Lebensjahr	16:00-17:00 Kinder Training 6.-9. Lebensjahr	16:10-17:00 Mini Gym 4.-6. Lebensjahr	
17:00-18:00 Kampfsport für Jugendliche 10.-13. Lebensjahr		17:00-18:00 Kampfsport für Jugendliche 10.-13. Lebensjahr		
18:15-19:15 Y.Cardio-Training ab dem 13. Lebensjahr	18:00-19:00 Kampfsport für Junioren 14.-17. Lebensjahr	18:15-19:15 Y.Cardio-Training ab dem 13. Lebensjahr	18:30-19:30 Tai Ki Gym Erwachsene	
19:30-21:30 Yoseikan Budo Erwachsene für Fortgeschrittene	19:30-21:30 Aikido Yoseikan-Erwachsene für Fortgeschrittene	19:30-21:00 Yoseikan Budo Erwachsene reservierter Kurs für Anfänger	19:30-21:00 Aikido Yoseikan-Erwachsene reservierter Kurs für Anfänger	Omote Ab 1. Kyu Yoseikan Budo

Jedem Mitglied liegt es frei, wann Er/Sie das Training beginnen und wie lange Er/Sie das Trainingsangebot nutzen wollen. Unter Kurseinschreibung kannst du die Trainingsdauer persönlich gestalten.

Unkostenbeitrag für Kinder und Jugendliche: Mit Bezahlung des Beitrages ist der Zugang zum Training gewährleistet. Unsere Kurse in diesem Sektor werden 2 mal wöchentlich abgehalten.

Unkostenbeitrag für Erwachsene und Junioren: Mit Bezahlung des Beitrages stehen dem Teilnehmer alle verschiedenen Kursangebote zur Verfügung. Er/Sie kann die Woche auch alle Kursangebote nutzen.

Kursangebote: Yoseikan für Erwachsene - Y-Cardio-Training - Aikido Yoseikan - Tai Ki Gym - Kampfsport für Junioren - Omote Training - Kampfsport für Anfaänger - Aikido für Anfänger

www.yoseikan-nals.it

nals@yoseikan.it

[Anmeldung](#)

[Jahreskalender](#)

Dojo Nals: Gregor Gasserstrasse 10, 39010 Nals

Kinder und Jugend

(vom 4. bis 13. Lebensjahr)

Kursbeginn, Montag
26. September 2022

Kinder- und Jugendliche sammeln die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen und die Koordination wird geschult. Es werden ihnen die sportmotorischen Grundfähigkeiten, sowie die Werte des Yoseikan Budo wie Gemeinschaft, Respekt, Freundschaft usw. vermittelt. Das Programm wird in verschiedenen Altersstufen angeboten.

Wann und Uhrzeit:

Montag und Mittwoch

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

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

Dienstag und Donnerstag

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

Kampfsport Junioren

(vom 14. bis 17. Lebensjahr)

Kursbeginn, Dienstag
27. September 2022

Kampftechniken, Kick-Box, Bodenkampf Wettkampfsport. Dem Teilnehmer wird ein Fitness- und Technickprogramm zur Verfügung gestellt.

Wann und Uhrzeit:

Dienstag

Kampfsport für Junioren 18:00 – 19:00

Yoseikan Budo für Fortgeschrittene

(ab dem 14. Lebensjahr)

Kursbeginn, Montag
26. September 2022

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. Das Programm wird in 4 Trainingsstufen angeboten. Körperliche Fitness, technisches Wissen, praktische Umsetzung und die Vorbereitung zum Erlangen eines technischen Grades.

Wann und Uhrzeit:

Montag und Freitag

19:30 – 21:30

Kampfsport für Anfänger

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Mittwoch
28. September 2022**

Ein geeigneter Kurs zum Anfangen und Kennenlernen der Kampfsporttechniken. Grundlagen der Selbstverteidigung werden unter geschulten Trainern dem Teilnehmer vermittelt und gelehrt. Körperliche Fitness trainiert und die Stärkung der Grundfertigkeiten gefördert.

Wann und Uhrzeit:

Mittwoch

19:30 – 21:00

Aikido Yoseikan für Fortgeschrittene

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Dienstag
27. September 2022**

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

Wann und Uhrzeit:

Dienstag und Freitag

19:30 – 21:30

Aikido Yoseikan für Anfänger

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Donnerstag
29. September 2022**

Die Kunst des Ki. Die Grundlagen zum Erlernen des berühmten AIKIDO. Ein geeignetes Trainingsprogramm für Teilnehmer die noch keine Erfahrungen besitzen. In diesen Kurs erlernt man mit ruhigen, harmonischen Bewegungsabläufen und der Atmung die Kraft des Körpers und Geistes zu spüren. Gezielte Techniken werden dem Teilnehmer angeboten und ihm gelehrt.

Wann und Uhrzeit:

Donnerstag

19:30 – 21:00

Tai Ki Gym

(ab dem 14. Lebensjahr)

Kursbeginn, Donnerstag
6. Oktober 2022

Dieses Kurs bietet allen Teilnehmern die Möglichkeit durch ruhige und entspannende Bewegungen den eigenen Körper bewusst zu spüren. Es werden gezielte Atemtechniken erlernt und die körperliche sowie geistige Fitness werden durch dieses Training gestärkt. Das Tai Ki Gym beruht auf den Grundsätzen der Harmonie.

Wann und Uhrzeit:

Donnerstag

18:20 – 19:20

Yoseikan Cardio Training

(ab dem 12. Lebensjahr)

Kursbeginn, Montag
26. September 2022

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. Ein speziellen Programm für Herz- und Kreislauf und der Muskulatur stehen dem Teilnehmer zum Angebot.

Wann und Uhrzeit:

Montag und Mittwoch

18:15 – 19:15

Omote

(ab dem 3° Kyu Yoseikan Budo)

Kursbeginn, Freitag
30. September 2022

Das Omote Training ermöglicht allen, welche die Grundausbildung abgeschlossen haben, sich für den Weg (DO) vorzubereiten. Omote Schüler bezeichnet man auch als Wegschüler. Dieses Programm ist für Teilnehmer mit einem technischen Grundwissen vom 3° Kyu vorgesehen.

Wann und Uhrzeit:

Freitag

19:30 – 21:30

Jahreskalender 2022/23

An diesem Kalender kannst du jene Tage ablesen, an welchen das Training stattfindet bzw. entfällt. An Tagen welche mit roter Farbe markiert sind wird kein Training angeboten.

Unsere Trainingsprogramme beginnen mit **26. September 2022** und enden mit **31. Mai 2023**.

Genauere Programmbeschreibung findest du unter Wochenplan 2022/23. Jedem Mitglied liegt es frei, wann er/sie das Training beginnen und wie lange er/sie das Trainingsangebot nutzen wollen. Unter Kurseinschreibung kannst du die Trainingsdauer persönlich gestalten.

September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Reguläres Training

Kein Training