

# ASV Nals Sektion Yoseikan Budo Kursprogramm Woche 2024-25



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		
	18:30-19:30 Tai Ki Gym Erwachsene	18:00-19:00 Kampfsport für Junioren 14.-17. Lebensjahr	18:30-19:30 IAI DO-Japanische Schwertkunst	18:00-19:00 Wettkampftraining
19:30-21:30 Yoseikan Budo Erwachsene für Fortgeschrittene	19:30-21:30 Aikido Yoseikan-Erwachsene für Fortgeschrittene	19:30-21:00 Kampfsport für Einsteiger	19:30-21:00 Aikido Yoseikan-Erwachsene Kurs für Einsteiger	19:30- 21:30 Omote Training 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.

**Kursangebote:** Yoseikan für Erwachsene - Kobudo- Aikido Yoseikan - Tai Ki Gym - Kampfsport für Junioren - Omote Training - Kampfsport für Einsteiger - Aikido für Einsteiger - Wettkampftraining - Iai Do

[www.yoseikan-nals.it](http://www.yoseikan-nals.it) | [nals@yoseikan.it](mailto:nals@yoseikan.it) | **Anmeldung** | [Jahreskalender](#)

**Dojo Nals: Gregor Gasserstrasse 10, 39010 Nals**

## Kinder und Jugend

(vom 4. bis 13. Lebensjahr)

Kursbeginn, Montag  
23. September 2024

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

Wann und Uhrzeit:

### Montag und Mittwoch

Kinder Training 16:00 – 17:00 (*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, Mittwoch  
25. September 2024

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

Wann und Uhrzeit:

### Mittwoch

Kampfsport für Junioren 18:00 – 19:00

## Yoseikan Budo für Fortgeschrittene

(ab dem 14. Lebensjahr)

Kursbeginn, Montag  
23. September 2024

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 Einsteiger**

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Mittwoch  
25. September 2024**

Ein geeigneter Kurs zum anfangen und kenenlernen der Kampfsporttechniken. Grundlagen der Selbstverteidigung werden unter geschulten Trainern dem Teilnehmer vermittelt und gelert. 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  
24. September 2024**

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 Einsteiger**

(ab dem 14. Lebensjahr)

**Kursbeginn, Donnerstag  
26. September 2024**

Die Kunst des Ki. Die Grundlagen zum erlenen des berühmten AIKIDO. Ein geeignetes Trainingsprogramm für Teilnehmer die noch keine Erfahrungen besitzen. In diesen Kurs erlernt man mit ruigen, harmonischen Bewegungsabläufen und der Atmung die Kraft des Köpers 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, Dienstag  
1. Oktober 2024

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. Das Tai Ki Gym gerut auf den Grandsätzen der Harmonie.

Wann und Uhrzeit:

**Dienstag**

18:20 – 19:20

## Iai Do (Japanische Schwertkunst)

(ab dem 16. Lebensjahr)

Kursbeginn, Donnerstag  
3. Oktober 2024

Die Kunst der Katana. Das Schwert der Samurai wurde als hohe Kunst gelehrt. Das Programm beruht auf den Grundlagen der Handhabung.

Wann und Uhrzeit:

**Donnerstag**

18:30 – 19:30

## Wettkampftraining

(World Yoseikan Federation Wettkamofreglement)

Kursbeginn, Freitag  
18. Oktober 2024

Das Wettkampftraining kann von allen Athleten besucht werden. Die Athleten werden auf die Wettköpfe vorbereitet und die Regeln und Abläufe werden erklärt.

Wann und Uhrzeit:

**Freitag**

18:00 – 19:00

## Omote

(ab dem 1° Kyu Yoseikan Budo)

Kursbeginn, Freitag  
27. September 2024

Das Omote Training ermöglicht allen, die 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 1° Kyu vorgesehen.

Wann und Uhrzeit:

**Freitag**

19:30 – 21:30