

HOVERBOARD



Mittwoch's - Mercoledì - 18:00 - 19:00

NINJA PARKUR



Dienstag's - Martedì - 17:00 - 18:00

SELF DEFENCE



Auf Anfrage - Su richiesta

Ab 9 Jahre bis ins Erwachsenenalter: In diesem Kurs wird der Umgang und die Benutzung des Howerboards gelernt, gleichzeitig wird das Bogenschießen „wie es die Samurai praktizierten“ das Laden, Zielen und Schießen in der Bewegung, um später auf dem Pferd zu praktizieren. Zusätzlich wird der Umgang mit dem Speer erlernt.

Dai 9 anni fino all'età avanzata: in questo corso ti viene insegnato ad andare col Hoverboard mediante diversi ostacoli e attrezzi dello Yoseikan Budo; l'equilibrio aumenta la difficoltà a praticare anche il tiro l'arco come già usati dai Samurai. Il passaggio ulteriore sarà l'applicazione delle tecniche sul cavallo.

Ninja Parkur, ein Erlebnis für alle Bewegungsbegeisterte: über Hindernisse klettern, tauchen und rollen sowie die eigenen Kräfte stärken mittels eigenem Körpergewicht, von einer Seite zur anderen sich schwingen und dabei die Körperspannung nicht zu verlieren, das ist eine vieler spannenden Übungen des Ninja-Perkurs.

Questo è un corso per tutti che sono carichi di muoversi e di misurare ed allenare le proprie forze; lanciarsi da un lato all'altro aggiungendo capriole e tanti altri esercizi, arrampicarsi come i Ninja usando il proprio peso del corpo, sono questi i diversi challenged del Ninja Perkur.

Speziell für Mädchen und Frauen. Mit der Methode YSD sind die Grundsätze einer erfolgreichen Selbstverteidigung leicht erlernbar.

Jeder interessierten Frau sei der Besuch eines Selbstverteidigungskurses wirklich ans Herz gelegt. Es bringt etwas! Die eigenen Fähigkeiten verbessern sich unheimlich, das Selbstbewusstsein bekommt einen Schub, Hemmschwellen werden abgebaut etc.

YSD lehrt einige grundsätzliche Regeln, die als Basis für eine Vermeidung von Gewalttätigkeiten gegen sich (oder andere) gelten.

Si adatta particolarmente alle ragazze ed alle donne. La metodologia che si applica nell'insegnamento dello YSD è concepita per fare apprendere dette tecniche con relativa facilità. La frequenza di un corso di difesa personale è particolarmente sentita dalle

donne che vi pongono interesse e vi garantiamo che si tratta di una cosa veramente utile! Migliorare le proprie capacità e di conseguenza la fiducia in se stessi combattendo le inibizioni caratteriali ecc.

Lo YSD insegna alcune regole basilari che aiutano a fronteggiare atti di violenza posti in essere contro la propria persona (o ai danni di altri).

Montag lunedì	Dienstag martedì	Mittwoch mercoledì	Donnerstag giovedì	Freitag venerdì
Yoseikan U9 17:00 - 18:00	Ninja Parkur 17:00 - 18:00	Mini Gym U 6 17:00 - 18:00	Yoseikan U9 17:00 - 18:00	Yoseikan U15 17:30 - 18:30
Yoseikan U12 18:00 - 19:00	Yoseikan U15 18:00 - 19:00	Hoverboard 18:00 - 19:00	Yoseikan U12 18:00 - 19:00	Freies Training Allenamento libero
Y. Cardio Training 19:00 - 20:00	Pro Fighting 19:00 - 20:00	Y. Cardio Training 19:00 - 20:00	Pro Fighting 19:00 - 20:00	
Aikido Mochizuki 20:00 - 21:00	Yoseikan Budo 20:00 - 21:00	Aikido Mochizuki 20:00 - 21:00	Yoseikan Budo 20:00 - 21:00	



Danke für die Unterstützung - Grazie per il sostegno!



UNIONBENT

Yoseikan Budo



Kursbeginn - Inizio corsi



Einschreibung-Iscrizione

www.yoseikan.me - Tel. 333 535 9 084

Y-CARDIO TRAINING®



Montag & Mittwoch - Lunedì & Mercoledì
19:00 - 20:00

stimolano la circolazione sanguigna, contribuendo in questo modo a bruciare i grassi in eccesso. La pratica costante dello Yoseikan-Cardio-Training® offre la possibilità di coniugare i benefici derivanti dallo stimolo della circolazione sanguigna con quelli tipici delle arti marziali che vanno ad incidere sullo sviluppo dell'energia fisica. Lo YCT contribuisce quindi a migliorare la condizione fisica ed insegna, attraverso esercizi mirati, a migliorare il coordinamento e l'agilità. E' in definitiva una disciplina che contribuisce a liberarsi dello stress che si accumula nella vita quotidiana. Le tecniche della difesa personale vengono insegnate e perfezionate avendo sempre un occhio di riguardo al divertimento personale di ogni singolo partecipante.

Mini-Gym U6



Mittwoch's - Mercoledì - 17:00 - 18:00

il movimento e il gioco con bambini in età prescolastica. L'intento è quello di insegnare loro i primi rudimenti per prepararsi ad affrontare le situazioni della vita secondo la logica del chi prima comincia è già un passo avanti rispetto ad altri. I piccoli imparano a cadere insegnando loro le tecniche relative del Budo. Nello specifico vengono utilizzati inizialmente materassini particolarmente soffici e spessi al fine di fare superare il naturale timore iniziale per poi cimentarsi sui materassini sportivi tradizionali. Con l'ausilio di varie attrezzature ausiliarie vengono allenati l'equilibrio e la coordinazione motoria. Il fine ultimo è quello di fare divertire muovendosi, senza tuttavia caricare i bambini di eccessivo peso e responsabilità. L'idea concettualmente funziona molto bene e la dimostrazione ne è la costante e numerosa partecipazione ai corsi. Con detto corso regaliamo ai bambini sicurezza nei propri mezzi e la capacità di volere raggiungere una determinata meta.

YOSEIKAN U9



Montag's - Lunedì - 17:00 - 18:00

I bambini hanno la possibilità di "giocare e lottare". Imparano ad utilizzare la loro energia in modo positivo e costruttivo. Ai bambini vengono inoltre insegnate tecniche di respirazione, psicomotorie, di coordinazione e naturalmente tutto quanto ciò che concerne l'autodifesa, il tutto incentrato e seguito anche a livello personale ed individuale.

YOSEIKAN U12



Montag's - Lunedì - 18:00 - 19:00

nell'espletamento di un'attività sportiva legata alla lotta ed al gioco. Acquisire sicurezza attraverso le tecniche dello Yoseikan. Più di uno sport si tratta di una vera e propria scuola di vita secondo il motto "imporsi senza nuocere al prossimo". In questo corso viene insegnata la coordinazione dei movimenti in tutti i suoi aspetti a partire dalla velocità di reazione e dalla capacità di muoversi ritmicamente. Gli esercizi vengono espletati principalmente in coppia. Ci si allena costantemente all'attacco ed alla difesa secondo il motto "vincere rinunciando allo scontro puramente fisico".

Dinamisch kombinierte Techniken des Kampfsports, Aerobic und Musik - ohne Körperkontakt. Mit Arm- und Beintechniken, bringt „FRAU & MAN“ den Kreislauf auf Touren und kurbeln so die Fettverbrennung an. Ein regelmäßig absolviertes Yoseikan-Cardio-Training® bietet ein ideales Herz-Kreislauf-Training, wobei durch die Kampfsporttechniken auch Körperenergie entwickelt wird. YCT verbindet Konditionstraining sowie Beweglichkeits- und Koordinationsübungen und ist neben der persönlichen Fitnesssteigerung hervorragend für den Stressabbau geeignet. Die Techniken der Selbstverteidigung werden mit viel Spaß erlernt und gefestigt.

Tecniche dinamiche e combinate relative alle arti marziali, aerobica e musica senza contatto fisico. Mediante le tecniche del movimento di braccia e gambe "UOMINI & DONNE"

Bewegung und Spiel mit Kindern im Vorschulalter - mit den besten Voraussetzungen, sich auf das Leben vorzubereiten. Wer früh beginnt, hat mehr davon. Die „Zwerge“ lernen z. B. das gekonnte Fallen mit den Budo-Fallübungen; dazu gibt es natürlich zusätzlich besonders dicke Sportmatten. So werden ihnen die Ängste in Bezug auf das Fallen, das später auf den normalen Matten erfolgt, genommen. Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln wird das Gleichgewicht trainiert und die Körperkoordination geschult. Ziel ist es, Spaß und Lust an Bewegung zu haben, aber ohne Druck. Dass das Konzept funktioniert, zeigt die hohe und konstante Mitgliederzahl (Tendenz sehr steigend). Mit dem System geben wir den Kindern Sicherheit und Ziele.

Movimento e gioco con bambini in età prescolastica. L'intento è quello di insegnare loro

Das Budo-Programm für die Kinder: ein geeignetes Programm, um für das tägliche Leben STARK zu werden. Gekonntes Fallen und das spielerische Kämpfen stärken das junge Selbstbewusstsein. Die Kinder können, toben und raufen*. Sie lernen dadurch, mit ihrer Lebensenergie positiv und konstruktiv umzugehen. Die Kinder werden auch in den Schwerpunkten Selbstbewusstsein, Atemübungen, Bewegungslehre, Psychomotorik, Koordination und natürlich in den Techniken der Selbstverteidigung individuell gefördert und geschult.

Un programma Budo appositamente studiato per i bambini, per insegnare loro a come essere FORTI nell'affrontare la quotidianità. Le cadute controllate ed il combattimento sportivo affrontato in modo giocoso rafforzano la loro autostima.

Die Vorteile des femöstlichen Kampfsportes für eine gute Charakterschulung nutzen. Ein gutes Selbstbewusstsein aufbauen, positive Gefühle im spielerischen Zweikampf entwickeln, Sicherheit durch Yoseikan-Techniken erhalten. Mehr als ein Sport - eine Lebensschule. Sich behaupten zu können, ohne zu verletzen, ist das Motto. Hierbei wird auch die Koordination, wie z. B. Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit, geschult. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit dem Partner, d. h. Technischschulung. Angriff und Abwehr werden ständig geübt. Unser Motto: „Siegen durch Nachgeben!“

Utilizzare i vantaggi delle arti marziali orientali come scuola per rafforzare il proprio carattere. Rafforzare e costruire la propria autostima e sviluppare sensazioni positive

YOSEIKAN JUGEND U15



Dienstag - Martedì - 18:00 - 19:00
Freitag's - Venerdì - 17:30 - 18:30

Tecniche particolarmente interessanti da apprendere e molti espedienti/mosse fanno il tutto estremamente attrattivo. Diventare forti all'interno di un ambiente armonioso e praticare uno sport assolutamente divertente e "cool" come usano dire i giovani di questa fascia d'età.

YOSEIKAN PRO FIGHTING SYSTEM



Dienstag & Donnerstag - Martedì & Giovedì
19:00 - 20:00

Uno sport dinamico che contribuisce a migliorare agilità e flessibilità. Gli allenamenti sono accompagnati da una mirata e finalizzata educazione fisica. Lo Yoseikan-Fighting-System è la versione sportiva (competizione) dell'arte marziale dello Yoseikan Budo. Nello svolgimento del corso vengono insegnate e ci si allena ad affrontare specifiche e realistiche situazioni inerenti il combattimento sportivo. In particolare ci si cimenta nell'apprendimento di tecniche che richiedono l'uso delle mani e dei piedi. Il tutto con o senza l'ausilio di vesti protettive. L'allenamento è finalizzato ad acquisire una buona condizione fisica mediante esercizi che potenziano l'allenamento, la forza e la resistenza allo sforzo. Altrettanto importante è la parte relativa all'apprendimento della tecnica relativa al Yoseikan-Fighting-Systems, che viene appresa mediante esercizi da svolgersi da soli o con un partner.

YOSEIKAN ERWACHSENE



Dienstag & Donnerstag - Martedì & Giovedì
20:00 - 21:00

contenuto di tale pratica sportiva può essere di utilità nella quotidianità e la tecnica applicata per l'apprendimento è adatta e praticabile a qualsiasi età.

AIKIDO MOCHIZUKI



Montag & Mittwoch - Lunedì & Mercoledì
20:00 - 21:00

immer größere Effekte zu erreichen. Das Training besteht aus Übungen, um die Beweglichkeit und die Kondition zu steigern, Fallübungen und den eigentlichen Aikido-Techniken.

L'arte marziale legata all'armonia. In questo corso vengono lanciate le basi per inoltrarsi in quello che è l'Aikido, una disciplina moderna del Budo. L'Aikido riconduce a quella che è l'antica arte della difesa personale che concettualmente insegnava a difendersi sfruttando a proprio vantaggio l'aggressione altrui, dando di conseguenza non tanto importanza alla forza fisica, quanto ad un atteggiamento rilassato, all'energia della mente ed all'armonia dei movimenti. Dinamismo, movimenti armoniosi fanno sì che non ci si trovi davanti ad una disciplina che insegni la lotta allo stato puro ma bensì l'arte della lotta. L'Aikido è adatto praticamente a tutti e non richiede per il suo apprendimento particolari caratteristiche, siano esse fisiche, di età o di sesso. I suoi movimenti possono sembrare lenti ma anche molto dinamici. Uno degli obiettivi del corso è quello di ottenere risultati sempre più significativi a dispetto dell'uso della forza fisica. L'allenamento è costituito da esercizi atti a migliorare la condizione fisica e l'elasticità motoria oltre che ad imparare le tecniche dell'Aikido come quelle relative alla caduta.

Beim Kämpfen im Kampfsport lernen die Jugendlichen sowohl sich zu behaupten als auch Disziplin und Respekt.

Spezielle Interessante Techniken und viele Tricks machen alles interessant. Stark werden in einem harmonischen Ambiente. Ein cooler Sport für dieses Alter.

Nella lotta all'interno dell'arte marziale i ragazzi imparano ad imporre la loro personalità oltre a rafforzare concetti quali la disciplina ed il rispetto.

Die Techniken des Kick Boxing, Karate, des Kempo und der Selbstverteidigung erlernen. Ein dynamischer Sport für mehr Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Eine vernünftige Körpererüchtigung begleitet die Trainingseinheiten. Das Yoseikan-Fighting-System ist die sportliche (Wettkampf-) Version der Kampfkunst Yoseikan Budo. In diesen Gruppen werden realistische Kampfsportssituationen geübt. Trainiert werden Hand- sowie Fußtechniken und Kombinationsübungen mit und ohne Schutzausstattung. Den Kern des Unterrichts bildet ein Fitness-Training mit Konditions-, Kräftigungs- und Ausdauerübungen. Ebenso wichtig ist jedoch auch der technische Teil des Yoseikan-Fighting-Systems, bei dem die Bewegungen mit und ohne Partner geübt werden.

Apprendere le tecniche del Kick Boxing, del Karate, del Kempo e della difesa personale.

Eine vielseitige und interessante Kampfkunst, die Spaß macht und gleichzeitig den Körper und den Geist fit hält. Fernöstliche Kampfkunst kann für die verschiedensten Zwecke erlernt und genutzt werden. Yoseikan Budo ist ein Sport, der immer aktuell bleibt und trotzdem Tradition mit Moderne verbindet. Die Inhalte dieses Sports können für den Alltag von Nutzen sein und die Techniken sind in jedem Alter ausführbar.

Un'arte marziale interessante e versatile, che accanto al divertimento offre un benessere complessivo sia per quanto riguarda il corpo che lo spirito. Nel mondo orientale le arti marziali fanno parte della vita quotidiana della gente, essendo viste come una attività multifunzionale al benessere complessivo della persona. Lo Yoseikan Budo è uno sport che rimane sempre attuale coniugando quella che è la tradizione con la modernità. Il

Die Kampfkunst der Harmonie. In diesem Kurs gibt es eine interessante und umfassende Einführung in die moderne Budoart Aikido. Aikido ist eine auf traditionelle Kampfkünste zurückgehende Art der Selbstverteidigung, die einem Angriff ohne eigene Aggression zu begegnen versucht und ihre Kraft weniger aus körperlicher Stärke als vielmehr aus geistiger Energie, entspannter Haltung und harmonischen Bewegungen bezieht. Dynamik, schöne Bewegungen, anspruchsvoll - kein Kampf, aber Kampfkunst. Aikido kann sich jedem Menschen erschließen und stellt keine besonderen Anforderungen bezüglich der Voraussetzungen: weder an das Alter noch an sportliche Vorerfahrungen oder in Bezug darauf, ob dies Frauen oder Männer üben. Aikido kann im Bewegungsablauf langsam, aber auch sehr dynamisch sein. Eines der Ziele besteht darin, im Laufe der Zeit mit immer weniger Muskelkraft