

Kursplan des Bielefelder-Kampfsport-Zentrum`s

Nienhagener Strasse 10a, 33 609 Bielefeld, Telefon 32 74 121 oder 0179 - 90 93 114
(ist eine Seitenstr. der Ziegelstr., An der Herforder Str.) gültig ab dem 01.02.2008

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
Aikido Kinder 16.00 – 17.00		Taekwon-Do Kinder 16.00 – 17.00	Aikido Kinder 16.00 – 17.00	Taekwon-Do Kinder 16.00 – 17.00
Goju Combat Jutsu Karate Kinder 17.10 – 18.10	Taekwon-Do Jugendliche 17.00 – 18.00	Aikido-Erwachsene 17.15 – 18.30	Goju Combat Jutsu Karate Kinder 17.10 – 18.10	Taekwon-Do Jugendliche 17.15 – 18.15
Kick-Boxen 18.30 – 20.30	Modern-Arnis 18.15 – 19.15	Frauen- Selbstverteidigung 18.30 – 19.45	Modern-Arnis 18.15 – 19.30	Taekwon-Do / Kick-Boxen 18.30 – 20.00
Neu!! Frauen- Kickboxen 20.30 – 21.45	Taekwon-Do Grundschule 19.20 - 20.30	Taekwon-Do 18.30 – 20.00	Goju Combat Jut- su Karate 19.30 – 21.00	Philippinischer Messerkampf 19.00 – 20.00
	Aikido 20.30 – 22.00	Doce Pares Eskrima 20.15 – 21.45	Aikido 21.00 – 22.30	Doce Pares Eskrima 20.15 – 21.45

**Unser Budo-Shop führt Artikel von Top Ten, Hayashi, Kwon und Matsuru.
Rein kommen und schauen...**

Unsere Angebot für Sie und Ihre Familie:

TAEKWON DO

... ist ein koreanischer Kampfsport mit dynamischen Beintechniken. TKD ist neben Selbstverteidigung auch ein umfassendes Ganzkörpertraining in dem besonders Ausdauer, Koordination und Flexibilität geschult werden. (Kinder und Erwachsene)

Aikido

... ist eine klassische, japanische Kampfkunst, die nicht auf Sieg oder Niederlage gründet. Das Grundprinzip der Aikido-Techniken besteht aus kreisenden und fließenden Bewegungen, die kraftvoll in der Übertragung und anmutig in der Darstellung sind. (Kinder und Erwachsene)

KICK-BOXEN

... ist die Kombination aus den Beintechniken des Taekwon Do und den Armtechniken des Boxen´s und ist da durch ein umfassendes Ganzkörpertraining. (Jugendliche u. Erwachsene)

Frauenselbstverteidigung

... hier werden leicht erlernbare Techniken vermittelt, die jeder Frau helfen, sich in kritischen Situationen zu

schützen. Ebenso wird vermittelt, tägliche Gegenstände zum Schutz einzusetzen. (Frauen ab 16 Jahre)

Modern Arnis

... hat seine Wurzeln auf den Philippinen und basiert auf leicht erlernbaren Selbstverteidigungstechniken. Trainiert wird sowohl mit Rattanstöcken, als auch waffenlos. (ab 16 Jahre)

Doce Pares Eskrima

... stammt aus Cebu/Philippinen und wurde durch GM Cacooy weiterentwickelt und verbreitet. Dieses Selbstverteidigungssystem befasst sich mit Stock-, Macheten- und Messertechniken, genauso wie mit der waffenlosen Selbstverteidigung. In diesem Stil gibt es auch Wettkämpfe. (ab 16 Jahre)

Goju Combat Jutsu Karate

... hat seine Wurzeln in Israel und setzt sich aus verschiedenen Kampfsystemen zusammen, um so eine effektive Selbstverteidigung zu gewährleisten. Die Silben Go Ju stehen für hart und weich. (Kinder/Erwachsene)

philippinischer Messerkampf

... hier wird dem Weg der philippinischen Selbstverteidigung gegen Messerangriffe gefolgt. (ab 18 Jahre, vorherige Anmeldung ist nötig)

Neu, Montag 20:30 Uhr:

**Frauen-
Kick-Boxen!!**



Mit Schwung in den Sommer! Jetzt zu zweit anmelden und die Aufnahmegebühr sparen!!!

Gültig bis zum 15.05.2010

**Nienhagener Strasse 10 a
33 609 Bielefeld**

**Telefon 0521 - 32 74 121
Mobil 0179 - 90 93 114**

www.bielefelder-kampfsportzentrum.de