

# 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 01.01.2012

<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
	Taekwon-Do Jugendliche 17.00 – 18.00	Aikido-Erwachsene 17.15 – 18.30	<b>Kick-Boxen Jugendliche 17.10 – 18.10</b>	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
<b>Neu!! Frauen- Kickboxen 20.30 – 21.45</b>	Taekwon-Do Grundschule 19.20 - 20.30	Taekwon-Do  18.30 – 20.00	Goju Combat Jutsu 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 Es- krima 20.15 – 21.45

**Unser neuer Frauenselbstverteidigungs-Einstiegskurs beginnt am 25.02.2011.  
14.00 – 17.00 Uhr. Anmeldung unter [hubert@bielefelder-kampfsport-zentrum.de](mailto:hubert@bielefelder-kampfsport-zentrum.de).**

## **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 dadurch 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, täg-

## **Rein kommen und mit machen...**

liche 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 Cacoy 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)



**Mit Schwung ins  
neue Jahr! Jetzt  
zu zweit anmelden  
und die Aufnahme-  
gebühr sparen!!!  
Gültig bis zum 15.02..2012**

**Nienhagener Strasse 10 a  
33 609 Bielefeld**

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

**[www.bielefelder-kampfsport-  
zentrum.de](http://www.bielefelder-kampfsport-zentrum.de)**