

Der Trainingsplan vom KEMPO-STUDIO

Uhrzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 Uhr	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas
16:45 Uhr					
17:00 Uhr	Kinder	Kinder	Kinder	Kinder	Kinder
18:00 Uhr					
18:15 Uhr	Beginner	Kinder 2	Kinder 2	Kinder 2	Kinder 2
19:15 Uhr					
19:30 Uhr		Beginner	Meisteranwärter	Beginner	Beginner
20:45 Uhr					

Probetrainings sind nur nach vorheriger Vereinbarung möglich!

Legende	Trainingsinhalte in den einzelnen Kursen und welcher Kurs ist für wen geeignet:
Mini-Ninjas	Bereits die Kleinsten ab ca. 3 Jahre machen hier ihre ersten Schritte im Kampfsport. Hier werden die motorische Fähigkeiten verbessert, der zentrale Muskelaufbau gefördert und neben ganz viel Spaß, findet auch eine intensive Gleichgewichtsschulung statt. Dazu erlernen die Kids die 5 wichtigen Worte und werden viel selbstbewusster!
Kinder	In den Kinderkursen erlernen Kinder im Alter von ca. 6 - 10 Jahren die Selbstverteidigungssportart KEMPO. Das Training ist einerseits zwar kindgerecht aufgebaut, vermittelt aber auch die zur Sportart gehörende Verantwortung für die Techniken und so gewinnen die Kinder an Selbstbewusstsein und kommen raus bzw. rutschen niemals in die Opferrolle.
Kinder 2	In den Kinderkursen erlernen Kinder im Alter von ca. 10 - 13 Jahren die Selbstverteidigungssportart KEMPO. Das Training ist einerseits anspruchsvoll aufgebaut, und vermittelt die zur Sportart gehörende Verantwortung für die Techniken, aber auch Spiel und Spaß kommen hier nicht zu kurz. Dabei gewinnen die Kinder an Selbstvertrauen, erweitern ihr Selbstbewusstsein und lernen miteinander sich zu verteidigen.
Beginner	Hier erlernen Jugendliche und Erwachsene die hohe Kunst der Selbstverteidigungsform KEMPO - und zwar von der Pike an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Ausüben der Sportart fördert neben der körperlichen, auch die geistige Leistungsfähigkeit und führt so automatisch, zu einem sehr gesunden Selbstbewusstsein. Und ganz nebenbei erlernt man, wie man sich richtig effektiv verteidigen kann!
Meisteranwärter	Hier trainieren die sehr fortgeschrittenen Jugendlichen und Erwachsenen (ab Braun-Gurt) ihre erlernten Selbstverteidigungstechniken aus den Sportarten KEMPO und Nahkampf. Die Techniken sind auf diesem Level bereits zu richtigen antrainierten Reflexen geworden! Jetzt beginnt eine neue Phase: Die Vorbereitungszeit auf den schwarzen Gürtel (Meistergrad). Dazu müssen die Schüler auch das eigenständige Unterrichten erlernen...

Probetrainings sind nur nach vorheriger Vereinbarung möglich!