



Yoseikan Budo im Tauferer Ahrntal: Ab Oktober startet wieder eine bunte Palette an Kursen.

Yoseikan Budo wird als eine Synthese der verschiedensten Kampfkünste, wie Karate, Kick Boxen, Judo, Aikido, usw. beschrieben. Genau deshalb, kann Yoseikan Budo auch auf vielseitigste Weise betrieben werden. Nicht nur Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben die Möglichkeit ein passendes Angebot zu finden, auch bei Senioren werden unsere Kurse immer beliebter.

Aus Jahrtausenden an Erfahrung schöpfend und sich ständig neu entwickelnd, kannst Du das Yoseikan Budo als eine sehr moderne, Erfolg versprechende und effiziente Kampfkunst, Selbstverteidigung und zugleich zur persönlichen Fitness nutzen.

Yoseikan Budo ist eine GANZHEITLICHE FITNESS.

Körper, Geist und Seele werden gleichzeitig, harmonisch zu einander gefördert. Aufbauend auf diesen drei Säulen ist Yoseikan Budo eine Tätigkeit, die GUT TUT, und eine WELLE, die BEGEISTERT.

Das Programm ist vielfältig und kompetent gestaltet. Schon nach kurzer Zeit zeigen sich erfreuliche Resultate!

Neben den täglichen Yoseikan Budo Kursen gibt es eine Reihe an weiteren spezifischen Kursmöglichkeiten:

- **Aikido**
Aikido ist eine effiziente fernöstliche Bewegungslehre wobei man einmal wöchentlich lernen kann Kräfteinwirkungen ohne große Anstrengung zu meistern. Außerdem lernst Du den Umgang mit traditionellen fernöstlichen Waffen, wie z.B. das Schwert. Geeignet für jedes Alter.
- **Tai Ki**
Tai Ki bietet ein energetisches Übungsfeld. Die langsamen, harmonischen Bewegungsabläufe des Tai Ki können zur Verbesserung der Haltung, Bewegung und Atmung dienen.
Kurse werden einmal wöchentlich angeboten
- **Karate/ Kick Boxing**
Ideal für Einsteiger! Schweißtreibendes Power-Training mit den Grundbegriffen des Karate und Kick Boxens.
Diese Basis- Kurse sprechen vor allem Erwachsene oder jugendliche Einsteiger an. Dieser Kampfsport kann zwei bis drei Mal wöchentlich praktiziert werden.
- **Y Cardio Training/ Fitness Boxen**
Fitness Boxen mit Power- Musik, Rhythmus, Fitness, Ausdauer und Choreographien. Dieses aerobe Aufbau-Training für die Fitness und Koordination beinhaltet Konditions- und Tonifikationsstunden mit Kampfsportelementen, wie Kicks und Punches sowie fernöstlicher Bewegung.
Zweimal wöchentlich schwitzen für eine bessere Kondition, Koordination, Power, Problemzonenbehandlung und Selbstsicherheit.
- **Jugend Yoseikan**
Sport und Technik. Karate / Kick Boxing und Yoseikan für Jugendliche ab dem Mittelschulalter. Hier werden effiziente Techniken erlernt und ganzheitlich Sport betrieben sowie die Athletik und Akrobatik verbessert.
- **Kinder Yoseikan**
Das Yoseikanprogramm für Kinder unterteilt sich in verschiedene Altersklassen. Das Mini Gym ist für Kinder im Vorschulalter geeignet. Spiel und Spaß stehen hier im Vordergrund, Grundfähigkeiten wie laufen, springen, fallen, rollen, werfen, klettern usw. werden gefördert.
Für Kinder im Volksschulalter ist der sportliche Aspekt sehr wichtig. Diese Kurse sind ein vielseitiges Bewegungsprogramm mit Yoseikan Budo um die Grundfähigkeiten weiter auszubauen und den sozialen Kontakt mit anderen Kindern zu fördern.
- **FSF & MAF**
FSF (Free Specific Fitness) ist eine neue Art den Körper nach Wunsch zu formen. Ob Muskelaufbau, Muskelstraffung, Kräftigung oder Problemzonenbehandlung, werden täglich zu jeder Tageszeit individuelle Betreuung mit spezifischen, persönlichen Programmen und Checks angeboten, welche mit wenig Aufwand auch zu Hause weitergeführt werden können. Außerdem wird FSF genauso wie MAF (Martial Art Fitness) in Gruppenkursen angeboten. MAF ist eine sehr natürliche Art des Krafttrainings, kombiniert mit einfachem schweißtreibendem Kampfsporttraining.

Öffnungszeiten nach Absprache täglich vormittags, nachmittags oder abends.

- **Aerobic**

Aerobic ist eine Form von Ausdauertraining mit u.a. verschiedenen Choreographien in unterschiedlicher Intensität. Das Training wird von moderner Musik begleitet.

Zwei Mal wöchentlich.

Der **SSV Taufers Unionbau** verfügt über ideale Bedingungen um diese vielseitige und fortschrittliche Kampfsportart zu erlernen. Täglich werden Kurse in

der eigenen Trainingsstruktur in der Sporthalle Sand in Taufers geboten. Weiters finden Kurse in St. Johann, St. Jakob, Mühlwald, Gais, St. Peter und Prettau statt.

Für weitere Informationen und Anmeldungen:

Home Page: www.yoseikan-taufers.it

E-mail: taufers@yoseikan.it

Telefon: 348 6675971

