KEMPOKAN
Kampfkunstschule Heidelberg

1. Ziele

Im Kempokan steht das Training traditioneller asiatischer Kampfkünste im Vordergrund. Wir trainieren Shorin Ryu Kempo, Jiu Jitsu, Eskrima-Silat und Taijiquan. Darüber hinaus nimmt die Selbstverteidigung einen wichtigen Platz bei uns ein. Wir erweitern unsere Kampfkunstpraxis jedoch noch weit über den technischen Bereich hinaus, indem wir uns mit verwandten Bereichen der asiatischen Kultur wie etwa dem Teeweg (Chado), Meditation, etc. beschäftigen. Im alten Japan galt nur der Samurai als vollständig ausgebildet, der sowohl die Kampfkunst als auch die zivilen Künste beherrschte. Dies ist auch unser Vorbild, denn hier wird Kampfkunst zur Lebenskunst.

2. Unterricht

Bei uns bekommen Sie hochwertigen Unterricht von unserem Team aus professionellen Lehrern und Meistern ihres Fachs. Unser Team besteht aus Trainern mit langjähriger Kampfkunsterfahrung, sowie Erziehungswissenschaftlern und Budopädagogen. Wir trainieren in einer freundschaftlichen und familiären Atmosphäre.

3. Rahmenstruktur

- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- traditionelle Kampfkünste & moderne Selbstverteidigung
- Meditation & asiatische Kultur
- mehrere Kurse pro Woche möglich
- Ferienbetreuung (gesondertes Angebot durch Ferien Camps)
- Lehrgänge & Workshops
- Einzel- und Privatunterricht für alle Themen buchbar

4. Kampfkünste

- Shorin Ryu Kempo - sinojapanische Kampfkunst
- Jiu Jitsu - japanische Kampfkunst
- Kali, Eskrima & Silat - südostasiatische Kampfkünste
- Taijiquan & Qigong - Gesundheit und Meditation
- Moderne Selbstverteidigung - Realistisch & Effektiv

Sämtliche Kurse der **KEMPOKAN Kampfkunstschule Heidelberg** finden im **Dojo** im Sportzentrum Erlenweg statt (Erlenweg 24, 69124 Heidelberg).

Kosten (monatlich)

Kinder (5-10 Jahre)

Regulär	1 Kurs / Woche	€ 25,-

Jugendliche (11-15 Jahre)

Regulär	1 Kurs / Woche	€ 26,-
Zusatzangebot 1	2 Kurse / Woche	€ 36,-
Zusatzangebot 2	3 Kurse / Woche	€ 43,-

Erwachsene (ab 16 Jahre)

Regulär	1 Kurs / Woche	€ 27,-
Zusatzangebot Bronze	2 Kurse / Woche	€ 37,-
Zusatzangebot Silber	3 Kurse / Woche	€ 47,-
Zusatzangebot Gold	alle Angebote nutzbar	€ 55,-

zzgl. individueller Vereinsgrundbeitrag:

Kinder / Jugendl. bis 18 Jahre / Ermäßigte bis max. 27 Jahre (nur mit gültigem Nachweis)	€ 12,-
Erwachsene ab 18 Jahre	€ 18,-

Abteilungsleitung

Thomas Schmidt-Herzog
Telefon: 06223 7298161
E-Mail: Kampfkunst@TSGRohrbach.de

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch unter: **www.TSGRohrbach.de**

KEMPOKAN
Kampfkunstschule Heidelberg

- **für Kinder, Jugendliche & Erwachsene**
- **traditionelle Kampfkünste, moderne Selbstverteidigung & Meditation**
- **asiatische Kampfkunst auf hohem Niveau**

Infos und Anmeldung:
Tel.: 06223 7298161
Email: Kampfkunst@TSGRohrbach.de

TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

Ein Sportverein für Alle

Dojo Trainingsplan (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Taijiquan & Qigong 9.30-10.45 Uhr	Körperwahrnehmung, TSG-Sportkindergarten (9.30-10.30 Uhr)	Vorschulgruppen & AG's		Taijiquan & Qigong 9.30-10.45 Uhr	Kampfkunst für Kinder (7-10 Jahre) Kurs I (9.30-10.30 Uhr)	**Einsteigerkurse** Taijiquan & Qigong 10.00-11.15 Uhr
Moderne Selbstverteidigung 11.00-12.00 Uhr	Selbstbehauptung für Vorschulkinder, TSG-Sportkindergarten (10.30-11.15 Uhr)			Moderne Selbstverteidigung 11.00-12.00 Uhr	Shorin Ryu Kempo (10.45-12.00 Uhr)	
Kampfkunst für Kinder (5-7 Jahre) Kurs A (15.30-16.30 Uhr)	Freies Training - Open Mat (13.00-18.15 Uhr)	Freies Training - Open Mat (13.00-16.45 Uhr)	Kampfkunst für Kinder (5-7 Jahre) Kurs B (16.00-17.00 Uhr)	Freies Training - Open Mat (13.00-16.45 Uhr)	Eskrima & Silat 13.00-14.30 Uhr	Open Mat & Seminare (14.45-21.45 Uhr)
Kampfkunst für Kinder (7-10 Jahre) Kurs II (16.40-17.30 Uhr)			Kampfkunst für Kinder (7-10 Jahre) Kurs II (17.15-18.15 Uhr)		Open Mat & Seminare (14.45-21.45 Uhr)	
Kampfkunst für Kinder (7-10 Jahre) Kurs I (17.40-18.30 Uhr)		Jiu Jitsu 17.00-18.15 Uhr	**Einzelunterricht / Sonderstunde Kinder (18.30-19.30 Uhr)**	Jiu Jitsu 17.00-18.15 Uhr	**Geburtstagsevents*** Kampfkunst für Kinder 16.15-17.30 Uhr *nur für Mitglieder der Kampfkunst-Abteilung (Anmeldung & Kosten unter: Kampfkunst@TSGRohrbach.de)	
Shorin Ryu Kempo 18.45-20.00 Uhr	**Firmenevents** Moderne Selbstverteidigung 18.45-20.00 Uhr	Taijiquan & Qigong 18.30-20.00 Uhr		Taijiquan & Qigong 18.30-20.00 Uhr		**Einsteigerkurse** Shorin Ryu Kempo 18.00-19.15 Uhr
Shorin Ryu Kempo 20.15-21.45 Uhr	Jiu Jitsu 20.15-21.45 Uhr	Eskrima & Silat 20.15-21.45 Uhr	Shorin Ryu Kempo 20.15-21.45 Uhr	Jiu Jitsu 20.15-21.45 Uhr		

Kurse für Kinder (zwei Altersstufen) | Kurse für Jugendliche (11-15 Jahre) | Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre) | Einsteigerkurse Erwachsene ca. 10 Termine (Termine & Kosten auf Anfrage)

Kampfkunst für Kinder & Jugendliche

Kinder lernen durch unser Kampfkunsttraining altersgerecht ihren Körper besser kennen und beherrschen. Eingebettet in das körperliche Training ist die Vermittlung von grundlegenden Fähigkeiten der Selbstbehauptung und mitmenschlicher Tugenden. Die Kinder lernen ein breites Spektrum an Kampfkunsttechniken kennen, die eine gute Kampfkunstbasis bilden, welche dann den Weg frei macht für eine zukünftige Spezialisierung im Jugendtraining.

Jugendliche können bei uns zwei Kampfkünste praktizieren: Kempo und Jiu Jitsu. Neben der technischen Ausbildung in der entsprechenden Kampfkunst legen wir viel Wert auf das Training der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, sowie grundlegender Tugenden wie Disziplin, Respekt und Friedfertigkeit.

Shorin Ryu Kempo

Unser Kempo ist eine sinojapanische Kampfkunst, deren Wurzeln auf das südchinesische Shaolin Kloster zurückzuführen sind. Bei uns stehen wie bei den meisten südchinesischen Kungfu Stilen die Hand- und Fausttechniken mit festen Ständen im Vordergrund. Darüber hinaus praktizieren wir Tritte, später auch Würfe, Hebel und Waffentechniken.

Moderne Selbstverteidigung

Angst und Unsicherheit nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Viele Menschen fragen sich, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten würden und ob sie sich und ihre Familie im Ernstfall verteidigen könnten. Wir bieten ihnen einen fortlaufenden Kurs an, in dem sie lernen sich effektiv zu behaupten und optimal zu verteidigen. Doch auch wenn es ein ernstes Thema ist: der Spaß und die Fitness kommen nicht zu kurz!

Eskrima & Silat

Eskrima ist ein Name für die philippinischen Kampfkünste, die sich dadurch auszeichnen, dass sie den Gebrauch der Waffen zuerst lehren und die waffenlosen Aspekte wie etwa das philippinische Boxen, Panantukan, von den Waffentechniken ableiten. Die bekannteste Waffe der Philippinos ist der Kurzstock, der einzeln oder doppelt verwendet wird. Durch die Beschäftigung mit weiteren Waffenarten verwandelt sich in den Händen eines Eskrimadors im Laufe der Zeit jeder Gegenstand zu einem effektiven Selbstverteidigungsinstrument.

Taijiquan & Qigong

Taijiquan ist eine weiche Bewegungs- und Kampfkunst aus China. Die gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung der sanften Bewegungsabläufe des Taijiquan hat sich dort seit Jahrhunderten bewährt. Im Taijiquan trainiert man den gesamten Körper durch fließende Bewegungsabläufe. Darüber hinaus sensibilisiert das Taijiquan die Wahrnehmung für die innere Energie des Menschen, das Qi. Durch Taijiquan lernt man das Qi zu fühlen, zu mehren, zu leiten und zu speichern. So führt das Taijiquan zu Gesundheit bis ins hohe Alter.

Jiu Jitsu

Das Jiu Jitsu stammt aus Japan und ist der Vorgänger des Judo, deshalb finden sich viele Gemeinsamkeiten wie etwa Wurf- und Falltechniken. Das Jiu Jitsu war die Kampfkunst der Samurai, so dass hier auch das Schlagen und Treten nicht zu kurz kommen. In den fortgeschrittenen Stufen spielt auch der Umgang mit Waffen eine wichtige Rolle. Auch der Bodenkampf, vor allem aus dem brasilianischen Jiu Jitsu, nimmt einen wichtigen Teil des modernen Jiu Jitsu Trainings ein.