

**Kosten (monatlich)**

**Kinder (5-10 Jahre)**

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
| Regulär | 1 Kurs | € 25,- |
|---------|--------|--------|

**Jugendliche (11-15 Jahre)**

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

**Erwachsene (ab 16 Jahre)**

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

**zzgl. individueller Vereinsgrundbeitrag:**

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

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 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](http://www.TSGRohrbach.de)



- **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**

**1. Ziele**

Im Kempokan steht das Training traditioneller asiatischer Kampfkünste im Vordergrund. Wir trainieren Shaolin Kempo, Jiu Jitsu, Eskrima 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
- Einsteigerkurse

**4. Kampfkünste**

- Shaolin 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).



# Dojo Unterrichtsplan (Änderungen vorbehalten)

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|--|--|---|--|---|--|--|
| Taijiquan & Qigong<br>9.30-10.45 Uhr                                 | Körperwahrnehmung,<br>TSG-Sportkindergarten<br>(9.30-10.30 Uhr)                      |   |  | Taijiquan & Qigong<br>9.30-10.45 Uhr                                  | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs I (9.30-10.30 Uhr) | An Feiertagen findet KEIN<br>Unterricht statt.<br>In den Schulferien gelten<br>gesonderte Zeiten, welche<br>im Ferienplan auf der<br>Homepage einzusehen sind. |
| Moderne Selbstverteidigung<br>11.00-12.00 Uhr                        | Selbstbehauptung für Vorschul-<br>kinder, TSG-Sportkindergarten<br>(10.30-11.15 Uhr) | Vorschulgruppen & AG's                                |  | Moderne Selbstverteidigung<br>11.00-12.00 Uhr                         | Shaolin Kempo<br>(10.45-12.00 Uhr)                                 |  |
|  | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-15.45 Uhr)                                | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-16.45 Uhr) | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-15.45 Uhr)                | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-15.45 Uhr)                 | Eskrima<br>13.00-14.30 Uhr   | Martial Arts Fitness<br>11.45-12.45 Uhr  |
| Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs A (15.30-16.30 Uhr)   | Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs C (16.00-17.00 Uhr)                   |   | Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs B (16.00-17.00 Uhr)   | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs III (16.00-16.50 Uhr) | Open Mat<br>& Seminare<br>(14.45-21.45 Uhr)                        | Open Mat<br>& Seminare<br>(14.30-16.15 Uhr)  |
| Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs II (16.40-17.30 Uhr) | Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs C (16.00-17.00 Uhr)                   |   | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs II (17.15-18.15 Uhr) | Jiu Jitsu<br>17.00-18.15 Uhr  |  | Shaolin Kempo<br>für Beginner<br>18.00-19.30 Uhr   |
| Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs I (17.40-18.30 Uhr)  | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs III (17.15-18.15 Uhr)                | Taijiquan & Qigong<br>18.30-20.00 Uhr                 | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs II (17.15-18.15 Uhr) | Einzelunterricht /<br>Sonderstunde Kinder<br>(18.30-19.30 Uhr)        | Taijiquan & Qigong<br>18.30-20.00 Uhr                              | Events / Seminare<br>ab 16.15 Uhr<br>(Anmeldung & Kosten unter:<br>Kampfkunst@TSGRohrbach.de)  |
| Shaolin Kempo<br>18.45-20.00 Uhr                                     | Martial Arts Fitness<br>19.00-20.00 Uhr  |   | Shaolin Kempo<br>20.15-21.45 Uhr                                     | Jiu Jitsu<br>20.15-21.45 Uhr  | Jiu Jitsu<br>20.15-21.45 Uhr                                       | Einsteigerkurse<br>(verschiedene Zeiten über<br>den Tag verteilt, siehe<br>Zusatzflyer)  |
| Shaolin Kempo<br>20.15-21.45 Uhr                                     | Jiu Jitsu<br>20.15-21.45 Uhr   | Eskrima<br>20.15-21.45 Uhr                            |  |   |  |  |

■ Kurse für Kinder (zwei Altersstufen)

■ Kurse für Jugendliche (11-15 Jahre)

■ Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre)

■ Events / Seminare (Kindergeburtstage, Eltern-Kind-Angebote etc.)

## 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 Selbstverteidigung. Die Kinder lernen darüber hinaus ein breites Spektrum an Kampfkunsttechniken kennen.



**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.



## Eskrima

**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, dann von den Waffentechniken ableiten. Die bekannteste Waffe der Philippinen ist der Kurzstock, der einzeln oder doppelt verwendet wird.

## Jiu Jitsu

Im Jiu Jitsu befassen wir uns hauptsächlich mit Wurf-, Hebel- und Würgetechniken, darüber spielen aber auch Schlag- und Trittechniken sowie in fortgeschrittenen Stufen die Waffenkunst der Samurai eine wichtige Rolle. Auch der Bodenkampf, vor allem aus dem brasiliianischen Jiu Jitsu, nimmt einen wichtigen Teil des modernen Jiu Jitsu Trainings ein.



## Martial Arts Fitness

Im neuen Martial Arts Fitness Kurs fördern wir Kondition, Kraft und Mobilität durch effektive Übungen. Neben der körperlichen Fitness wird auch die geistige Gesundheit durch ganzheitliche Bewegungs- und Koordinationsübungen gestärkt. Partner- und Gruppentraining schaffen zusätzlich Motivation und Teamgeist. Wir kombinieren moderne Fitnessmethoden mit klassischen Übungen unserer Kampfkünste.



## 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.



## Shaolin Kempo

Unser Kempo ist eine sinojapanische Kampfkunst, deren Wurzeln auf das chinesische Shaolin Kloster zurückzuführen sind. Bei uns stehen wie bei den meisten südchinesischen Kungfu Stilen die Hand- und Fausttechniken mit festen Ständen im Vordergrund.



## Taijiquan & Qigong

Taijiquan ist eine innere Kampfkunst aus China. Die gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung der sanften Bewegungsabläufe des Taijiquan und auch des Qigong haben sich dort seit Jahrhunderten bewährt.

