

忍
武
道



Budokan Celle

Trainingsort
Hehlentor Sporthalle Celle
Harburger Straße

Budomeister Metin Bagiran

0 162 - 9 09 64 98

info@budokan-celle.de

www.budokan-celle.de

Geschäftsstelle

MTV Eintracht Celle
Nordwall 10
29221 Celle

Trainingsplan

Montag:

17.00 bis 18.15 Uhr • **Kinder-Budo** (6 - 9 Jahre)

18.15 bis 19.30 Uhr • **Nin-Budo** (9 - 16 Jahre)
Kickboxen (9 - 16 Jahre)

19.45 bis 21.15 Uhr • **Kickboxen für Jugendliche
& Erwachsene**

Mittwoch:

20.00 bis 21.45 Uhr • **AKS - Allround
Kampfsystem** (ab 18 Jahren)

Donnerstag:

17.00 bis 18.15 Uhr • **Kinder-Budo** (6 - 9 Jahre)

18.15 bis 19.30 Uhr • **Nin-Budo** (9 - 16 Jahre)
Kickboxen (9 - 16 Jahre)

19.45 bis 21.15 Uhr • **Kickboxen für Jugendliche
& Erwachsene**

Samstag:

14.00 bis 17.00 Uhr • **Sondertraining der
Leistungsgruppen**

Der Trainingsort ist die Hehlentor Sporthalle Celle
in der Harburger Straße.

Kinder-Budo

Das Kinder-Budo System ist ein seit über zehn Jahren stetig weiterentwickeltes System speziell für Kinder. Die Schwerpunkte des Konzepts liegen in Übungen zur Meditation, Atemübungen, Bewegungslehre, Psychomotorik, Koordination und Techniken der Selbstverteidigung.

Nin-Budo

Das Nin-Budo System beinhaltet außergewöhnliche Formen der waffenlosen Selbstverteidigung von 9 bis 16 Jahren wie Akrobatik, Judo, Kyu Kin-Karate, Aiki-Jutsu, Viet Vo Dao und Jeet-Kune-Do. Waffenkunst (Schwert, Sai, Karma, Bo) und akrobatische Formen werden je nach Stufe der Gürtelfarben sowie Stärke der Schüler gelehrt.

Kickboxen

Das Kickboxen ist die sportliche (Wettkampf-) Version der Kampfkunst. In diesen Gruppen werden realistische Kampfsport-situationen geübt. Trainiert werden Hand-, Fuß- und Kombinationsübungen sowohl mit, als auch ohne Schutzausstattung. Den Kern des Unterrichts bildet ein Fitnesstraining mit Konditions-, Kräftigungs- und Ausdauerübungen.

Allround Kampfsystem

Das AKS ist das optimale System einer waffenlosen Selbstverteidigung und -kontrolle. Das ständige Training dieser Art der Selbstverteidigung führt zu Sicherheit und Selbstbewusstsein, aber auch zu Rücksicht – Eigenschaften, die dem Menschen helfen, im Einzelfall überlegen, kontrolliert, sicher und human zu handeln.

Martial Arts Team

Das Martial Arts Team ist eine Gruppe von besonderen Talenten, die individuell gefördert werden, um stellvertretend für die Budokan Schule europaweit an Wettkämpfen teilzunehmen.