



Unser Angebot für Kinder



Während der motorischen und körperlichen Entwicklung von Kindern gibt es bestimmte Phasen, in denen die erforderlichen Impulse zur Förderung von Beweglichkeit, Koordination, Rhythmusgefühl, Gleichgewichtssinn, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit, gesetzt werden sollten. Diese Fähigkeiten sind Grundvoraussetzungen um auch später als Erwachsener erfolgreich zu sein. Für Kinder (ab 6 Jahren) bieten wir in den Stilen **Taekwondo** und **Hapkido** spezielle Unterrichte an.

Unterricht für Kinder:

Montag: 16:00 - 17:00 Uhr	Taekwondo Anfänger (ab 6 Jahre)
17:00 - 18:00 Uhr	Taekwondo Grüngurte
Dienstag: 17:00 - 18:00 Uhr	Taekwondo Gelb- & Grüngurte(ab 10 J.)
18:00 - 19:30 Uhr	Taekwondo ab Blaugurt
Mittwoch: 16:00 - 17:00 Uhr	Taekwondo Anfänger (ab 6 Jahre)
17:00 - 18:00 Uhr	Taekwondo Grüngurte
Donnerst: 17:00 - 18:00 Uhr	Taekwondo Gelb- & Grüngurte(ab 10 J.)
18:00 - 19:00 Uhr	Taekwondo ab Blaugurt

태권도 Taekwondo 태권도

Ein moderner olympischer Selbstverteidigungs- und Wettkampfsport aus Südkorea, bei dem Koordination, Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Reaktion im optimalen Verhältnis trainiert werden. **Tae** (=Fuß) kennzeichnet die Beintechniken, **Kwon** (=Faust) weist auf die Handtechniken hin und **Do** (=Weg, Methode) beinhaltet den geistigen Reifeprozess.

Unterricht für Jug. und Erwachsene:

Montag: 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch: 18:00 - 19:30 Uhr

합기도 Hapkido 합기도

Das koreanische Aikido. Der "Weg der koordinierten Kraft" stellt eine Mischform zwischen "innerer" und "äußerer" Schule dar, denn es kennt ebenso wie Tritte und Schläge auch das Leerlaufenlassen des Gegners. Die Mehrzahl seiner Selbstverteidigungstechniken hat defensiven Charakter.

Unterricht für Jug. und Erwachsene:

Montag: 20:30 - 22:00 Uhr
Mittwoch: 20:30 - 22:00 Uhr

Weitere Informationen unter www.budo-club-harloff.de

梁贊 Wing Chun KungFu 詠春

Eine chinesische Kampfkunst, welche ohne Akrobatik und weite Bewegungen praktiziert wird. Aktionen und Positionen werden ständig auf Wirksamkeit überprüft. Der Legende nach, von einer buddhistischen Nonne entwickelt, ist der Schwerpunkt auf Geschwindigkeit, Reflexe und Prinzipienutzung gelegt. Deshalb ist Wing Chun auch für schwächere Menschen geeignet.

Unterricht für Jug. und Erwachsene:

Dienstag: 19:30 - 21:30 Uhr
Donnerst: 19:00 - 20:30 Uhr

Sie möchten mehr erfahren? Es mal ausprobieren? Uns Kennen lernen? Dann kommen Sie doch einfach zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probeunterricht zu uns!

武道

Escrima (Kali / Arnis)

Ist auch unter den Begriffen Arnis oder Kali bekannt. Es handelt sich dabei um eine alte bewaffnete Kampfkunst aus Südostasien welche mit Händen, Stöcken, Klingen oder auch Schwertern praktiziert wurde. Die Waffe wird dabei zur Verlängerung der eigenen Arme eingesetzt.

Unterricht für Jug. und Erwachsene:

Montag: 18:00 - 19:00 Uhr
Freitag: 20:30 - 22:00 Uhr

Capoeira

Ein brasilianischer Kampftanz, welcher ursprünglich von afrikanischen Sklaven nach Brasilien eingeführt wurde. Als Tanz getarnt enthält Capoeira neben kämpferischen auch akrobatische Elemente, die im Ernstfall zur Verteidigung eingesetzt werden.

Unterricht für Kinder, Jug. und Erwachsene:

Donnerst: 20:30 - 22:00 Uhr (n. Absprache)
Samstag: 16:30 - 18:00 Uhr

Weitere Informationen unter www.budo-club-harloff.de

太極拳 Tai Chi 太極拳

Yangstil aus China - Meditation in der Bewegung; ein Zeitlupen-Schattenboxen zur Stärkung der inneren Kraft. Es werden die Pekingform (24 Bewegungen) und die Kurzform nach Cheng Man-Ch'ing unterrichtet. Dabei wird besonders auf eine wirbelsäulenschonende Haltung geachtet.

Unterricht für Jug. und Erwachsene:

Dienstag: 18:30 - 20:00 Uhr (Tai Chi Schwert)
Mittwoch: 19:30 - 20:30 Uhr (Tai Chi & QiGong)
Sonntag: 20:00 - 21:30 Uhr (Tai Chi & QiGong)

氣功 QiGong 氣功

Aus China - Gezielte Übungen dienen dazu, die Energiezirkulationen in den Meridianen anzuregen, um so Krankheiten vorzubeugen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und mehr Harmonie in das Leben zu bringen.

Unterricht für Jug. und Erwachsene:

Mittwoch: 19:30 - 20:30 Uhr (QiGong & Tai Chi)
Sonntag: 20:00 - 21:30 Uhr (QiGong & Tai Chi)

⚓ Kampfkunst für Senioren ⚓

Dass Kampfkunst-Bewegungen und -Übungen vor allem der Gesunderhaltung des Körpers dienen, mag bei oberflächlicher Betrachtung zunächst nicht gleich einleuchten. Jedoch ist die richtige Ausübung einer Kampfkunst eine äußerst interessante und vielseitige Methode, seine Gesundheit zu pflegen oder sie wieder zu erlangen. Das Training einer Kampfkunst bietet nicht nur die Möglichkeit der körperlichen sondern auch der "geistigen" Weiterentwicklung. Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und gegenüber den Trainingspartnern wie auch der höfliche, respektvolle Umgang miteinander, sowie gegenseitiges Vertrauen sind wichtige Grundsätze. In unserem "Kampfkunst 50+" Unterricht werden Sie von H.Harloff **persönlich** unterrichtet. Getreu dem Motto Kampfkunst von 50+ für 50+.

Folgende Unterrichte sind besonders geeignet:

Montag: 09:30 - 11:00 Uhr (Kampfkunst für Alle)
Mittwoch: 09:30 - 11:00 Uhr (Kampfkunst für Alle)
Mittwoch: 19:30 - 20:30 Uhr (QiGong & Tai Chi)
Sonntag: 20:00 - 21:30 Uhr (QiGong & Tai Chi)

Weitere Informationen unter www.budo-club-harloff.de