

Der Trainingsplan vom KEMPO-STUDIO

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 Uhr					
	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas			
16:45 Uhr					
17:00 Uhr					
	Kinder	Kinder			
17:45 Uhr					
18:00 Uhr					
18:15 Uhr					
19:00 Uhr					
19:15 Uhr					
19:30 Uhr					
19:45 Uhr					
20:45 Uhr					
21:00 Uhr					

Probtetrainings sind nur nach vorheriger Vereinbarung möglich!

Legende Trainingsinhalte in den einzelnen Kursen und welcher Kurs ist für wen geeignet:	
Mini-Ninjas	Bereits die Kleinsten ab ca. 3 Jahre machen hier ihre ersten Schritte im Kampfsport. Hier werden die motorische Fähigkeiten verbessert, der zentrale Muskelaufbau gefördert und neben ganz viel Spaß, findet auch eine intensive Gleichgewichtsschulung statt. Dazu erlernen die Kids die 5 wichtigen Worte und werden viel selbstbewusster!
Kinder	In den Kinderkursen erlernen Kinder im Alter von ca. 6 - 13 Jahren die Selbstverteidigungssportart KEMPO. Das Training ist einerseits zwar kindgerecht aufgebaut, vermittelt aber auch die zur Sportart gehörende Verantwortung für die Techniken und so gewinnen die Kinder an Selbstbewusstsein und entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen!
Beginner	Hier erlernen Jugendliche und Erwachsene die hohe Kunst der Selbstverteidigungsform KEMPO - und zwar von der Pike an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Ausüben der Sportart fördert neben der körperlichen, auch die geistige Leistungsfähigkeit und führt so automatisch, zu einem sehr gesunden Selbstbewusstsein. Und ganz nebenbei lernt man, wie man sich richtig effektiv verteidigen kann!
Fortgeschrittene	Hier vertiefen fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene (ab Blau-Gurt) ihre bereits verinnerlichten Selbstverteidigungstechniken aus den Sportarten KEMPO und Nahkampf. Dazu werden auch immer mehr und zum Teil wesentlich anspruchsvollere Techniken, den Schülern vermittelt. Die Techniken sind zu diesem Zeitpunkt bereits zu richtigen (antrainierten) Reflexen geworden!
zbV	Zur besonderen Verwendung. Dies sind reservierte Zeiten für zukünftige Trainingseinheiten, oder für besondere Events, wie z.B. für: Prüfungen, Lehrgänge, Seminare und natürlich für Privatunterricht! Privatstunden beim Großmeister Marcel Ganze sind nur nach vorheriger Vereinbarung möglich. Der Stundensatz beträgt dafür 300.-€ (netto).