

# Der Trainingsplan vom KEMPO-STUDIO

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 Uhr	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas	zbV	Mini-Ninjas	Mini-Ninjas
16:45 Uhr					
17:00 Uhr	Kinder	Kinder		Kinder	Kinder
17:45 Uhr					
18:00 Uhr					
18:15 Uhr	Beginner	Kinder 2		Kinder 2	Kinder 2
19:00 Uhr					
19:15 Uhr					
19:30 Uhr					
19:45 Uhr	Fortgeschrittene	zbV		Fortgeschrittene	Beginner
20:45 Uhr					
21:00 Uhr					

**Probetrainings sind nur nach vorheriger Vereinbarung möglich!**

Legende	Trainingsinhalte in den einzelnen Kursen und welcher Kurs ist für wen geeignet:
<b>Mini-Ninjas</b>	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!
<b>Kinder</b>	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!
<b>Beginner</b>	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 erlernt man, wie man sich richtig effektiv verteidigen kann!
<b>Fortgeschrittene</b>	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).