

Der aktuelle Trainingsplan vom **KEMPO-STUDIO**

Uhrzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 - 16:45 Uhr	Mini-Ninjas *	zbV	zbV	Mini-Ninjas *	Mini-Ninjas *
17:00 - 18:00 Uhr	Kinder *	Kinder *	zbV	Kinder *	Kinder *
18:15 - 19:30 Uhr	Beginner *	Fortgeschrittene	zbV	Beginner *	Fortgeschrittene
19:45 - 21:00 Uhr	Fortgeschrittene	Beginner *	zbV	Fortgeschrittene	Beginner *

An denen mit einem * gekennzeichneten Trainingseinheiten sind Probetrainings möglich!

Legende	Trainingsinhalte in den einzelnen Kursen und welcher Kurs für wen:
Mini-Ninjas	Bereits die Kleinsten ab ca. 2 ½ 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 sehr viel selbstbewusster!
Kinder	In den Kinderkursen erlernen Kinder im Alter von ca. 5 - 12 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 kommen raus bzw. rutschen niemals in die Opferrolle.
Beginner	Hier können Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene in die hohe Kunst der Selbstverteidigungsform KEMPO einsteigen. Das Erlernen der Sportart fördert neben der körperlichen, auch die geistige Leistungsfähigkeit und führt so automatisch, zu einem sehr gesunden Selbstbewusstsein. Und ganz nebenbei erlernt man, sich wirklich richtig verteidigen zu können!
Fortgeschrittene	Hier vertiefen fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene (ab Grün-Gurt) ihre bereits verinnerlichteten Selbstverteidigungstechniken aus dem 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 Event, wie z.B. für: Prüfungen, Lehrgänge, Seminare und natürlich für Privatunterricht! Privatstunden bei Großmeister Marcel Ganze sind nur nach vorheriger Vereinbarung möglich. Dabei beträgt der Stundensatz 95.-€ (netto) berechnet.