

Schnuppermonat der Kampfkünste im März

Beim Budokan Saal e.V. haben den ganzen März über Interessierte jeden Alters die Gelegenheit, verschiedene Kampfkünste unverbindlich kennenzulernen und auszuprobieren. Egal ob Kind, jugendlich, erwachsen oder SeniorIn – alle sind herzlich eingeladen, unter Anleitung unserer ausgebildeten Lehrer erste Erfahrungen zu sammeln und die Vielfalt der Kampfsportarten zu entdecken. Gerade in den so genannten Budokünsten ist die Anleitung durch eine qualifizierte Lehrkraft enorm wichtig, steht doch die Förderung der Gesundheit und die Vermeidung von Schäden durch unsachgemäße Technikausführung im Fokus dieser wunderschönen alten Meditation in Bewegung. Deshalb legt man beim Budokan Saal von Anfang an großen Wert auf die Ausbildung durch den traditionellen, nicht Sport orientierten

Dachverband VAK e.V., staatliche Lehrkräfte für Realschule und Gymnasium leiten diese Fortbildungen und sorgen so für die konstant hoch bleibende Qualität. Kurse zur Selbstbehauptungslehre, geleitet durch ehemalige Spezialkräfte der Polizei, Erste-Hilfe-Kurse durch Ausbilder und Rettungssanitäter verschiedener Organisationen, dazu kürzlich

absolvierte Ausbildungen mit Abschlussexamen zur Budo-Lehrkraft „Kampfkunst für Ältere und Menschen mit Einschränkungen“ runden diese hohe Qualität der Budokan-Kampfkunstlehrer ab. Für die richtige Entspannung sorgt ein ausgebildeter Meditationslehrer. In den Räumlichkeiten in Teugn können Interessierte deshalb auf das große Fachwissen vertrauen und sich ganz dem Studium von Aikido, Aikijitsu, Jiu-Jitsu, Hanbo-Jitsu, Karate-Do, Iaido und Kobudo widmen. Im Monat März haben sie die Chance, einen Monat lang alle Kampfkünste ohne jegliche Verpflichtung auszuprobieren und die für sich passende auszuwählen. Die Trainingszeiten finden sich auf der Homepage des Budokan Saal e.V. unter www.budokansaal.de. Und gerade ältere Erwachsene finden in den Kampfkünsten die ideale Förderung von Stabilität und Flexibilität, um ohne große Belastung die Gesundheit in einer starken Gemeinschaft zu erhalten.

