

# **FIT & FUN**

IM

# **JUDOKAN**



Fitness- u. Judo-

## **KURSPROGRAMM**

Spätjahr 2009

# Fit & Fun im Judokan

NEU → **SELBST-Behauptung „Mut tut gut** → NEU

NEU → NEU → **RÜCKEN-NACKEN-STRETCH** → NEU → NEU

NEU → NEU → **THAI-BO / THAI-FIT** und **TAI JI BAILONG BALL** → NEU → NEU

## **Liebe Sportfreunde,**

*Es ist soweit, unser Fitnessprogramm für das Spätjahr 2009 steht.*

*Lasst Euch Zeit beim Schmökern dieser Broschüre.*

*Bestimmt ist auch für Euch das EINE oder ANDERE dabei, woran Ihr gerne teilnehmen möchtet.*

### **BEACHTET:**

*Es gibt ein paar Änderungen bei Trainerbesetzung und Kursinhalten, jedoch nicht bei der Kurs-Qualität.*

### **ÜBRIGENS:**

*Unsere Präventionskurse werden von Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kursgebühr, nach §20 SGB V, bezuschusst.*

*Der **Spätjahrs-Kursblock 2009** erstreckt sich über **12 Kursstunden**.*

*Ausnahme: SELBST-Behauptungskurs „Mut tut gut“ = 10 Kursstunden*

*Wie immer können Kurse miteinander kombiniert und **gleichwertig** ausgetauscht werden.*

*Sprecht mit uns über mögliche und sinnvolle Kombinationen.*

### **BEACHTET:**

*Es werden nur schriftliche Anmeldungen angenommen, damit die Kurse optimal besetzt oder abgesagt werden können.*

*Anmeldeformular liegt bei!*

### **ÜBRIGENS:**

*Auch nach der schriftlichen Anmeldung können Kurse jederzeit noch gewechselt und ausgetauscht werden, so dass JEDE/R optimal betreut und zufrieden ist.*

*Bitte gebt diesen Kursplan auch an Freunde, Bekannte und Nachbarn weiter.*

*Vielleicht möchte Euch die Eine oder der Andere begleiten oder auch alleine kommen.*

*Wir hoffen, möglichst viele von Euch bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen schon jetzt viel Spaß bei Eurem persönlichen Fitnessprogramm.*

***Euer Judokan Team***

# KURSPROGRAMM

## **Reha-Therapie Elisabeth PERRY,**

Rheinstraße 34 a/b / Am Güterbahnhof / Hinter der Queichheimer Brücke / Neben Queens-Club

**Montag, 10:00 Uhr:** 1 ⇔ **FIGUR-STYLING**, mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po,  
(31. August) ein Ganzkörpertraining welches die Figur stylt  
und das Gewebe strafft

## **Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,**

Savoyenpark, Xylanderstraße, gegenüber „Schlössl“

**Montag, 19:00 Uhr:** 2 ⇔ **STEP easy**, Basic-Step zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-  
(31. August) Systems sowie Steigerung der Fettverbrennung

**Montag, 20:00 Uhr:** 3 ⇔ **RÜCKEN-NACKEN-STRETCH**, Gezielte Übungen für die  
(31. August) ⇔ **NEU** ⇔ Problemzonen Rücken, Schulter und Nacken

**Montag, 20:30 Uhr:** 4 ⇔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung,  
(31. August) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene

**Dienstag, 19:00 Uhr:** 5 ⇔ **FIGUR-SHAPING**, funktionelles Muskel- u. Fitnesstraining  
(01. September) als „Rundum-Fit-Programm“

**Dienstag, 20:00 Uhr:** 6 ⇔ **PILATES**, ganzheitliche Trainingsmethode für Jung und Alt,  
(01. September) bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht

**Donnerstag, 19:00 Uhr:** 7 ⇔ **THAI-BO / THAI-FIT**, ganzheitliches Fitness-Training  
(03. September) ⇔ **NEU** ⇔ mit Kampfsportelementen – fördert den Stressabbau  
und steigert das Selbstbewusstsein

**Donnerstag, 20:00 Uhr:** 8 ⇔ **BODY-SHAPING**, Muskel- u. Problemzonentraining,  
(03. September) Fitnesstraining mit neuen attraktiven Trainingsvarianten

## **Schwimmbad der PAUL-MOOR-SCHULE,**

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

**Donnerstag,**  
**03. September**  
**ab 19:00 Uhr**

9 - 11 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**

gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser

# KURSPROGRAMM

## **Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,**

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 16:30 Uhr:** 12 ⇔ **Kinder-YOGA** ⇔ für **Grundschulkinder**  
(31. August) ⇒ Weg zur harmonischen Entwicklung  
⇒ Entfaltung der eigenen Persönlichkeit
- Montag, 18:00 Uhr:** 13 ⇔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,  
(31. August) Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**
- Montag, 19:00 Uhr:** 14 ⇔ **TAI JI (2)** ⇒ **Folgekurs zu TAI-JI (1)**
- Dienstag, 18:00 Uhr:** 15 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,  
(01. September) Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** 16 ⇔ **QI GONG (2)** ⇒ **Folgekurs zu QI GONG (1)**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** 17 ⇔ **TAI JI BAILONG BALL**, Trendsport aus China,  
(01. September) ⇔ **NEU** ⇔ verbindet das Konzept von Schlägersportarten mit der  
traditionellen Bewegungsphilosophie von Tai Ji Quan
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** 18 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES** ⇒ **Yoga-Anfänger**  
(02. September) Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination u. Stretching
- Mittwoch, 20:00 Uhr:** 19 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES** ⇒ **Yoga-Fortgeschrittene**
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** 20 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker der Fitness-Workouts  
(03. September) Kräftigung und Straffung der sog. Problemzonen
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** 21 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,  
(03. September) Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

## **Gymnastikhalle bzw. Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,**

Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

- Dienstag, 20:00 Uhr:** 22 ⇔ **JUDO-Einsteiger- und Entrostertraining**  
(jederzeit) für Jugendliche und Erwachsene
- Montag, 18:30 Uhr:** 23 ⇔ **Selbstbehauptung „Mut tut gut**  
(07. September) ⇔ **NEU** ⇔ Jungen und Mädchen ab 8 Jahren

**Judo-Einsteiger-Schnupperkurse für Kinder sind aufgrund der großen Nachfrage nur über eine Warte- und Voranmeldeliste möglich.  
Voranmeldungen bei der Geschäftsstelle – Tel. 06341-54230**

- Freitag, 14:00 Uhr:** 24 ⇔ **JUDO-Einsteiger- u. Schnupperkurs**  
(04. September 2009) für Kinder von ca. 5 – 6 Jahren
- Mitwoch, 15:30 Uhr:** 25 ⇔ **JUDO-Einsteiger- u. Schnupperkurs**  
(02. September 2009) für Kinder ab ca. 7 Jahren

## **KURSBESCHREIBUNGEN**

### **JUDO / JUDO-SV / Selbstbehauptung**

#### **JUDO-EINSTEIGER- und-GRUNDKURSE (22 + 24 + 25)**

Unter sozial-pädagogischen Aspekten haben Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Judosport vertraut zu machen.

Eines der Hauptziele ist die allgemeine Bewegungserziehung für das Alltägliche, sowie die Schulung der Koordination und Konzentration.

Es ist vor allem in unserem computergesteuerten, egoistischen Zeitalter besonders wichtig, für Kinder einen Ausgleich zu schaffen, welcher es ihnen ermöglicht, sich trotz allen Umwelteinflüssen bewusst körperwahrnehmend zu entwickeln.

**Kursleiter:** ⇔ **Thomas Föllinger** ⇔ **Kurse 22 + 23 + 24 + 25**

*Judo-Lehrer, Trainer-A-Judo, Sport-Therapeut, Trainer für Deeskalation u. Gewaltprävention,  
Lehrer für Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung, Sport- u. Gymnastiklehrer*

#### **SELBST-Behauptung „MUT TUT GUT“ (23)**

Wir möchten Mädchen und Jungen gemeinsam stärken, denn starke und selbstbewusste Kinder sind potentiell weniger in Gefahr, Opfer von Gewalttaten zu werden. Dieser Kurs zielt darauf ab, aktiv Gewalt zu vermindern, bzw. vermeiden zu helfen. Wir wollen vorhandene Ressourcen der Mädchen und Jungen aufzeigen und stärken und sie für die Themen Gewalt, Konflikt, Streit und Mobbing sensibilisieren. Themenschwerpunkte sind - selbstbewusste Verhaltensweisen im Alltag, - De-Eskalation gefährlicher Situationen, also die Verhinderung von Gewalt im Vorfeld (Gefahren erkennen, Gefahren vermeiden), - Selbst-Behauptung (der Gefahr begegnen) und das - Erlernen von Selbstverteidigungstechniken. Ziel des Kurses ist es, Mädchen und Jungen - ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken, - eigene Grenzen zu spüren und zu setzen und diese Grenzen auch bei anderen einzuhalten sowie - Handlungsstrategien und soziale Kompetenz zu erweitern.

**Kursleiter-Team:** ⇔ **Thomas Föllinger** (Trainerprofil s.o.) & **Ellen Nessmann-Eitel**

*Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin für Deeskalation u. Gewaltprävention, Trainerin-B-Judo*

## **Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,**

Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

### **TAGESSEMINARE ⇔ QI GONG ⇔ Tai Ji ⇔ mit ⇔ YUKO FUJIMOTO**

Yuko Fujimoto ist in Japan geboren und lebt seit 20 Jahren in Deutschland. Sie absolvierte eine Lehrer-Fachausbildung für Qi Gong + Tai Ji und ist die offizielle Vertreterin der Wushu und Tai Ji Schule „Dragon Culture“ in Deutschland (Info: [www.dragonculture.net](http://www.dragonculture.net)) und die Trainerin von Tai Ji Bailong Ball Association TBBA (Info: [www.taijiball.com](http://www.taijiball.com))

Sie gewann 1998 bei der Internationalen Tai Ji Meisterschaft in China und war 1999 Vize-Europameisterin in Tai Ji.

Yuko Fujimoto arbeitet seit 12 Jahren beim Judokan Landau und ist seit 10 Jahren als Tui Na + Qi Gong Therapeutin und Shiatsu Praktikerin in der TCM-Klinik am Steigerwald (TCM = Traditionelle Chinesische Medizin).

**Samstag, 03. Oktober 2009**

26 ⇔ **GUO LIN Qi GONG**

Zeit: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr - Kosten: 75,00 € pro Tag

Guo Lin Qi Gong hat in den vergangenen Jahren stets an Beliebtheit gewonnen, weil es als erfolgversprechende Therapie bei Krebserkrankungen und chronischen Krankheiten gilt.

Wichtige Elemente dieser Qi Gong Form sind das sog. XI-XI-HU-Gehen und eine spezielle Atemtechnik, die Windatmung genannt wird.

Aufgrund ihrer erstaunlichen Wirkung wurden die Übungen ab 1970 in China sehr populär und nach ihrer Begründerin „Guo Lin“ oder „Neues Qi Gong“ benannt.

Die Kursleiterin geht auf individuelle Bedürfnisse und Erkrankungen der Teilnehmer ein.

**Sonntag, 04. Oktober 2009**

27 ⇔ **TAI JI SCHWERTFORM**

Zeit: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr - Kosten: 75,00 € pro Tag

Tai Ji Schwert ist eine der Tai Ji Waffenformen und wird auch „Tai Ji Schwerttanz“ genannt. Die Schwertform beinhaltet die gleichen Prinzipien und meditativen Aspekte wie Tai Ji Quan selbst. Ihre sanften, elastischen und anmutigen Bewegungen tragen zur Entwicklung von Koordination und Gleichgewicht des Körpers bei, fördern den Stressabbau und stärken die Wahrnehmungsfähigkeit und das Raumgefühl.

In diesem Kurs wird die Tai Ji Schwertform „32 Bewegungen“ und dessen Grundtechniken vermittelt.

**Für die Teilnahme am Seminar sind Tai Ji Kenntnisse Voraussetzung.**

Ein Schwert kann mit der Anmeldung bestellt oder ausgeliehen werden.

Ein Original-Schwert kostet ca. 80 €, ein Teleskopschwert ca. 25 €, die Leihgebühr beträgt 5 €.

### **TAGESSEMINARE ⇔ YOGA ⇔ mit ⇔ ELLEN NESSMANN-EITEL**

**Samstag, 19. September 2009**

28 ⇔ **HORMON-BALANCE-YOGA**

**Samstag, 31. Oktober 2009**

29 ⇔ **HORMON-BALANCE-YOGA**

Zeit: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr - Kosten: 75,00 € pro Tag

Sanfte **Asanas** (Körperübungen), **Pranayama** (Atem- u. Energielenkung), **Mudras** (Gesten), **Visualisierungsübungen** sowie **Meditation** helfen, den weiblichen Hormonhaushalt (wieder) auszugleichen. Die Funktion der weiblichen Organe, vor allem der endokrinen Drüsen – des Hormonsystems – sowie das Gleichgewicht des Stoffwechsels wird stabilisiert.

Hilfreich ist dieses Tagesseminar für Frauen jeden Alters, besonders bei Becken-Boden-Problemen und prämenstruellem Syndrom, bei Wechseljahresbeschwerden, zur Stabilisierung des Monatszyklus, Aktivierung der Eierstöcke und der Libido.

**Kursleiterin: Ellen Neßmann-Eitel**

Yogalehrerin nach Patanjali, Kriya-Yoga, Meditationslehrerin, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktiker-Ausbildung, Körperpsychotherapeutin, Biosynergetik, Sport- u. Gymnastiklehrerin

**Anmeldungen zu diesen Tagesseminaren müssen verbindlich bis 14 Tage vor Beginn erfolgen**

**Mindest-Teilnehmerzahl: ⇔ 8 Personen – Seminarkosten 75,00 €**

**Vorkasse bei Anmeldung erforderlich**

# KURSBESCHREIBUNGEN

## -GYMNASTIK-

### FIGUR-STYLING (1)

Dieser Kurs ist der ideale Start in den Tag, der perfekte Beginn in die Woche.  
Ein Ganzkörpertraining, welches die Figur formt und das Gewebe strafft mit den Schwerpunkten Bauch-Beine-Po erwartet euch. (Bitte Matte mitbringen)

**Kursleiterin: ⇔ Karina Kocksch ⇔ Kurs 1**

*Fitness-und Cardiotrainerin, Ernährungsberaterin / DNV (Nordic-Walking) – Instructorin*

### FIGUR-SHAPING (5)

Einfache Schrittkombinationen zum „Warm-Up“, allgemeines Konditionstraining, sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur werden zu einem „Rundum-Fit-Programm“ zusammengefasst.

Individuelle Betreuung und Einzelkorrekturen sind selbstverständlich.

Musik, Thera-Bänder, kleine Hanteln, Flexi-Bars uvm. unterstützen Sie bei Ihrem Training.  
Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

(Bitte Matte mitbringen)

### PILATES (6)

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training mit dem Ziel, die Balance und den Bewegungsfluss des Körpers wiederherzustellen.

Sie besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte (Bauch, Lende, Gesäß) konzentrieren.

Bewegungskontrolle, Konzentration und gleichmäßige Atmung führen hierbei zu einem tieferen Körperbewusstsein. (Bitte Matte mitbringen)

**Kursleiterin ⇔ Julia Feierabend ⇔ Kurse 5 + 6**

*Sport-und Gymnastiklehrerin, Physio-Therapeutin, Fitness-Trainerin*

### AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC (9 + 10 + 11)

Für alle, die Spaß an Bewegung und am Wasser haben, ob jung, ob alt, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, wird bei fetziger Musik das Schwimmbad zum „Fitness-Studio“. Es wird getrimmt, geschwitzt, relaxet, gebadet und natürlich Spaß gehabt.

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

Alle großen Muskeln und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert.  
**Aqua-Aerobic / Aqua-Fitness ist eine gesunde, gelenkschonende Alternative im Wasser, zum herkömmlichen Aerobic und Gymnastik.**

Die Materie Wasser bietet ungeahnte Möglichkeiten. Viele Übungen, die aus Gesundheitsgründen im Trockenen nicht möglich sind, können im Wasser problemloser ausgeführt werden.

**Kursleiterin: ⇔ Mona Seiter / Sabine Reinhardt-Mager ⇔ Kurse 9 + 10 + 11**

*IFAA Fitness-Trainer-B-Lizenz, Intensive Yoga B-Lizenz (Safs & Beta), IFAA Rücken Reha Trainer,*

*IFAA Bosu-, Pilates, Rücken, Osteoporose, Flexibar-Trainer, Aerobic-Instructor B-Lizenz (DAV)*

*Indoor Cycling Trainer (MIC), Inline Tae Bo Instructor, Ballooning Ball Ausbildung, IFAA Trainer für Aquafitness*

## **B-B-P = BAUCH-BEINE-PO (20)**

Bauch-, Beine- und Po- Training - der Klassiker unter den Fitness-Workouts.

Eine intensive Toning-Stunde, um die Figur wieder so richtig in Form zu bringen. Nach einem kleinen Warm- Up konzentrieren wir uns ganz auf die Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen. Wir trainieren im Kraftausdauerbereich.

Hohe Wiederholungszahlen garantieren uns eine hohe Erfolgsquote. (Bitte Matte mitbringen)

## **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE (21)**

Kursinhalte sind Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur. Der Kurs verhilft durch die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur zu einem aufrechten Haltungstatus und beugt somit Haltungsschäden und Schmerzen vor.

Stabilisationsübungen beziehen sich auf die kurzen, wirbelsäulennahegelegenen Muskeln, die unsere Wirbelkörper stabilisieren und somit auch die Bandscheiben schützen. Bestehende schmerzhafte Verspannungen lösen wir durch Mobilisationsübungen und Dehnungen von Rücken- und Nackenmuskulatur. (Bitte Matte mitbringen)

**Kursleiterin: ⇔ Christiane Estelmann ⇔ Kurse 20 + 21**

*C-Trainerin Breitensport DOSB für Aerobic und BBP,  
DOSB-Sonderausbildung für Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule / Fitness-Trainerin*

## **THAI-BO / THAI-FIT (7)**

ist ein ganzheitliches Fitness-Training unter Hinzunahme von Kampfsportelementen.

Thai-Bo / Thai-Fit fördert den Stressabbau und das Selbstbewusstsein.

Fettverbrennung, Schnellkraft, Beweglichkeit, Muskelaufbau, Kraftausdauer sowie die Koordination werden dabei gezielt verbessert.

Dieser absolute „Gute-Laune-Kurs“ mit jeder Menge Spaß und motivierender Musik ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. (Bitte Matte mitbringen)

**Kursleiterin: ⇔ Nadine Sitt ⇔ Kurs 7**

*Trainer-C-Lizenz Fitness-u. Gesundheit, Thai-Bo-Trainerin*

## **BODY- SHAPING (8)**

Einfache Schrittkombinationen zum „Warm-Up“, allgemeines Konditionstraining, sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beine, Po-, Rücken- und Armmuskulatur werden zu einem „Rundum-Fit-Programm“ zusammengefasst.

Individuelle Betreuung und Einzelkorrekturen sind selbstverständlich. Musik, Thera-Bänder, Gymnastik-Hanteln, Flexibar, u.v.m. unterstützen Sie bei Ihrem Training.

**NEU:** Erstmals werden auch Rope-Skipping-Seile zum individuellen Training eingesetzt. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. (Bitte Matte mitbringen)

**Kursleiterin: ⇔ Jennifer Fahn ⇔ Kurs 8**

*Sport- u. Gymnastiklehrerin, Fitness-Trainerin*

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

## QI GONG (15 + 16)

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, sowie zum mentalen Training bzw. zur geistigen Schulung. **Qi**, dieser Begriff kommt aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“. Man bezeichnet mit **Qi** die Energie, die kosmische Kraft, die alle Dinge durchdringt und belebt. **Gong**, heißt Wirkung, Fertigkeit bzw. Fähigkeit.

**Qi Gong heißt also die Fähigkeit mit der Lebensenergie zu arbeiten.**

Beim Qi Gong werden durch sanfte und elastische Bewegungen Qi-Leitbahnen wieder geöffnet und der Qi-Strom angeregt; dadurch wird der Körper wieder in Ordnung gebracht. Ziel der Qi Gong-Übungen ist es, die geistige Kraft zu mobilisieren, die Atmung zu regulieren, sowie die Körperhaltung und -bewegung in natürlicher Art einzunehmen und zu gestalten. Qi Gong trägt zusätzlich zur Stärkung und Therapie des Herz-Kreislauf-Systems bei. Die Leitbahnen sowie die wichtigen Akupunkturpunkte und Qi Zentren können durch Bewegung und Massage mit voller Aufmerksamkeit stimuliert werden.

## TAI JI (13 + 14 + 4)

Tai Ji ist ein traditionelles System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao beruht. Tai Ji hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, da eine **behutsame Kräftigung der Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke** eintritt. **Herz, Kreislauf und Atmung werden gestärkt**, sowie das **Verdauungssystem angeregt** und das **Nervensystem beruhigt**.

Das angestrebte Ziel ist die **Harmonie** aller zusammenwirkenden Kräfte von **Körper, Geist u. Seele**.

*In der Tai Ji Trainingsgruppe vertiefen und leben die Teilnehmer, nach Absolvieren der Kurse Tai Ji 1+2, ihre Fertigkeiten und lernen auch weitere Formen des Tai Ji kennen.*

## TAI JI BAILONG BALL (17)

Diese neue Sportart verzeichnet in China eine gute Akzeptanz bei allen Altersgruppen. Sie verbindet das Konzept von Sportarten mit dem Schläger, wie Tennis oder Federball, mit der traditionellen Bewegungsphilosophie von Tai Ji Quan. Hilfsmittel sind ein mit einer Gummifläche bespannter Schläger und ein mit Sandkörnern gefüllter Ball.

Das Wesen von Tai Ji Bailong Ball liegt nicht in der Konfrontation, dem Angriff oder dem beharrlichen und direkten Ballschlagen, sondern in einem gefühlvollen Entgegengehen, einer sanften Ballannahme und einer fließenden, kreisenden und runden Bewegungsdynamik, die sich auf die körperliche und geistige Verfassung der Spieler positiv auswirkt. Es fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Konzentration und Motorik von Körper und Gehirn, reguliert Herzkreislauf und Stoffwechsel. Tai Ji Bailong Ball kann alleine, zu zweit und als Mannschaftssport gespielt werden.

**Kursleiterin: ⇔ Yuko Fujimoto ⇔ Kurse 4 + 13 + 14 + 15 + 16 + 17 + 26 + 27**

Offizielle Tai Ji Lehrerin der Wu-Shu + Tai Ji Schule „Dragon Culture“, Trainerin von Taiji Bailong Ball Association (TBBA)

## STEP easy (2)

Ist ein Herz-Kreislauf- und Muskelaufbautraining mit dem Ziel, die aerobe Ausdauer sowie den Fettstoffwechsel zu steigern und die Koordination zu verbessern.

Trainiert werden einfache, schweißtreibende Schrittkombinationen die sich jedem Niveau anpassen und mit viel Spaß etwas Abwechslung in den Alltag bringen. (Bitte Matte mitbringen)

## RÜCKEN-NACKEN-STRETCH (3)

Wer kennt das nicht?

Rücken-, Nackenschmerzen und verspannte Schultern nach einem langen, anstrengenden Tag.

Durch gezielte Übungen können wir die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur gleichermaßen kräftigen und entspannen...**und** nach dem Training fühlen wir uns gestärkt und bereit für neue Taten! (Bitte Matte mitbringen)

**Kursleiterin: Andrea Thomé ⇔ Kurse 2 + 3**

Step-Aerobic u. Fitness-Trainerin

## YOGA & PILATES = YOGILATES (18 + 19)

**Yoga** ist ein Instrument der Ganzheit, es verbindet Körper, Geist und Seele zur Einheit und führt bei regelmäßiger Anwendung zu umfassender Heilung im körperlichen und seelisch-geistigen Bereich.

Dabei helfen die ASANAS (Stellungen und Übungen), PHANAYAMA (Atemtechniken) sowie VISUALISIERUNGSÜBUNGEN und die Hinführung zur MEDITATION.

**Pilates** ist eine Trainingsmethode, die dem Körper, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance, Beweglichkeit und insgesamt mehr persönliche Ausstrahlung verleiht.

Bei Pilates werden, entgegen der meisten Sportarten, nicht nur die großen oberflächlichen Muskeln gestärkt, sondern auch die tief liegenden kleineren Muskelfasern, die sogenannte Kernmuskulatur, trainiert. Pilates lehrt uns, Kraft aus dem Inneren heraus (Chi- oder Ki-Energiebewußtsein) zu entwickeln. Dies stabilisiert und strafft einerseits den Körper und schenkt andererseits Kraft und Vitalität auf der mentalen Ebene.

**YOGILATES** vereint das BESTE aus Yoga und Pilates. Wer sanfte Fitness, Bodystyling und ganzheitliche Harmonisierung erleben will, liegt mit Yogilates genau richtig! Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination und Stretching – Alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

*Nach 10 Stunden spürt „IHR“ den Unterschied – Nach 20 Stunden seht „IHR“ den Unterschied  
Nach 30 Stunden fühlt „IHR“ Euch wie neugeboren!*

**Kursleiterin: ⇔ Ellen Neßmann-Eitel ⇔ Kurse 18 + 19 + 23 + 28 + 29**

*Yogalehrerin (nach dem klassisch indischen Patanjali-System), Sport- u. Gymnastiklehrerin,  
Dipl. Sozialpädagogin, Meditationslehrerin, Körperpsychotherapeutin, Biosynergetik  
REHA-Übungsleiterin, Trainerin-B-Judo*

## KINDER-YOGA (12)

**Statt** Aggressivität, Stress, Unausgeglichenheit, Reizüberflutung, Unruhe, Verkrampftheit ⇔ **YOGA**

Kinder haben durch Yoga die Möglichkeit, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich immer wieder neu zu entdecken. Durch YOGA wird versucht, den Kindern einen Weg zu eröffnen, in harmonischer Entwicklung ihre **eigene Persönlichkeit zu entfalten**.

Im Mittelpunkt des Übens steht die Erfahrung, durch einfache sanfte Übungen, das **Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und zu erleben**. Mit Einführung in die Stille und durch Atemübungen wird das bewegte Tun ergänzt. Wenn das Kind lernt, dass körperliche Übungen zu seinem Wohlbefinden beitragen, hat es keine Schwierigkeiten, mit seinem Körper umzugehen und die Signale zu verstehen.

**Kursleiterin: ⇔ Ulrike Schreiber ⇔ Kurs 12**

*Erzieherin und Kinder-Yoga-Lehrerin*

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**



# JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,  
FON 06341-54230, FAX 06341-54231  
Banken: Sparkasse SÜW Landau, Kto: 35 039 999, BLZ 548 500 10,  
VR Bank Südpfalz, Kto:18 00 620, BLZ 548 625 00  
[www.judokan.de](http://www.judokan.de) / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de)

## ANMELDUNG FITNESS-PROGRAMM

Ich melde mich für nachfolgend genannte Kurse verbindlich an:

<u>Kurs Nr.</u>	<u>Kursbezeichnung</u>	<u>Kurs €</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**BEMERKUNGEN:**



Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_ Straße: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Telefon privat: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Telefon dienstlich: \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift

Die Kursplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.  
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.  
Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nur mit Einstieg eines Dritten möglich.  
Kurswechsel innerhalb des Kursprogrammes / Kurssemesters sind jederzeit möglich.  
Kursplatzbestätigungen werden nicht vergeben.  
AUSNAHME: - Absagen werden telefonisch erteilt.



# JUDOKAN LANDAU e.V.



## Wir stellen uns vor:

Der Judokan Landau e.V. wurde 1994 gegründet.

Er ist Mitglied im Judoverband Pfalz e.V., im Sportbund Pfalz e.V. sowie dem Behindertensport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Die unterrichtlichen Schwerpunkte liegen in der allgemeinen Bewegungserziehung und der sozialpädagogischen Entwicklung unserer Schüler, der Förderung des Breiten- und Freizeitsports sowie des Wettkampfsports.

Diese Ziele verfolgen wir unter der Berücksichtigung des Ganzheitsprinzips.

Wir bieten eine qualifizierte Judoausbildung, die unter anderem die Selbständigkeit des Denkens und Handelns und die Kritikfähigkeit verbessert.

Darüber hinaus gibt es beim Judokan ein großes Angebot an.

FIT & FUN Gymnastikkursen, die regelmäßig im Wechsel abgehalten werden.

Wir stellen uns den ständig wachsenden Anforderungen des Gesundheitssportes durch qualifizierte Fachübungsleiter, Trainer, Judolehrer, Sport- und Gymnastiklehrer und Sporttherapeuten, die sich regelmäßig weiterbilden.

Sie sind nicht nur „up to date“, sondern zeichnen sich durch hohes Fachwissen und jahrelange Erfahrung aus.

Das pädagogische und persönliche Engagement der Lehrer garantiert ein gutes Lernklima und sichert optimale Lernerfolge in der motorischen, sozialen, kognitiven und affektiv-emotionalen Entwicklung.

Dies erleben unsere Schüler nicht nur im wöchentlichen Trainingsbetrieb und der Wettkampfbetreuung, sondern darüber hinaus auch in den von uns angebotenen Freizeitveranstaltungen, wie z.B. Judo-Safari, Vereinsmeisterschaften, Jux-Olympiade, Judo-Sport-Abzeichen, allgemeines Sportabzeichen des DOSB, Jugendfreizeiten, Trainingslager, Erlebnistage, Jahresabschlussfeierlichkeiten u.v.m.

Falls Sie noch Fragen zum Judokan Landau, den Lehrern oder der Ausbildung haben, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.