

Zum 1. Mal in einem Kampfsport-Training

Wann kann ich vorbeikommen?

- Zuschauen ist jederzeit möglich! Wer nicht sofort mit trainieren will, kann sich bei den Trainingsterminen an den Rand setzen und zuschauen.
Vor oder nach dem Training gibt es die Möglichkeit mit mir oder den Vereinsmitgliedern ins Gespräch zu kommen.
- Ein kostenloses Probetraining ist zu bestimmten Trainingsterminen möglich!
Wer sich für eine Kampfsportdisziplin interessiert, sollte einfach einmal kurz nachfragen.
Tel. 07673 -1589 o. 0173-3194448
Die Termine sind auch unter „Trainingszeiten“ zu finden
„Mitmachen“ ist für die Entscheidung, ob diese Kampfsportdisziplin „das Richtige“ ist, hilfreicher als Zuschauen!
- Anfängerkurse und Workshops werden mehrmals jährlich angeboten.
Sie erleichtern den Einstieg in den Kampfsport.

Was ziehe ich an – Was bringe ich mit?

- Für den Anfang genügt bequeme, langärmelige Kleidung. Jogging oder Trainingsanzug. Keine kurzen Hosen und keine kurzärmelige T - Shirt anziehen. Trainiert wird barfuss.
- Später ist die Anschaffung eines Anzugs (=GI) für die jeweilige Kampfsportdisziplin sinnvoll und Pflicht.
- Umkleieraum und Duschen sind vorhanden

Wie verläuft ein typisches Einsteiger - Training?

Jedes Training beginnt mit Gymnastik und Atemübungen (ca. 20 - 30 Min. Aufwärmphase). Die anschließenden spezifischen Bewegungen und Übungen werden bei Neueinsteiger, durch einen Trainer angewiesen und kontrolliert.

Welche Vorteile bietet der Budo Club Todtnau?

- Mehrere graduierter Trainer/innen „DAN-Träger/innen“ und knapp 100 (zum Teil langjährige) Vereinsmitglieder garantieren einen qualifizierten und effektiven Trainingsbetrieb.
- Trainiert wird im eigenen Dojo (Schönenstr.1) auf komfortablen Tatami - Matten, die auf einem Laminatboden verlegt sind. Trainingsgeräte die für das Kampfsporttraining wichtig sind, werden zur Verfügung gestellt.
- Pro Woche werden 2 bis 3 x Trainingstermine angeboten.
- Der Verein organisiert mehrmals pro Jahr Lehrgänge
- Der Budo Club Todtnau ist Mitglied im Deutschen Karate Verband und der Internationalen Kampfkunst Organisation

Was kostet die Teilnahme?

- Reinschnuppern und Probetrainings sind kostenlos. Wer 2 bis 3mal teilgenommen hat, sollte sich entscheiden, ob eine Mitgliedschaft in Frage kommt.
- Spezielle Kurse für den Einstieg in den Kampfsport werden 2 x im Jahr angeboten (jeweils 8 Termine pro Anfängerkurs, Start ist meist im Frühjahr bzw. im Herbst)
Info für einen aktuellen Kurs finden sie unter „Kurse“

Budo Club Todtnau -- Schönenstr.1 --(gegenüber dem Busbahnhof) -- 79674 Todtnau