

Ansprechpartner

1. Vorsitzender und Spartenleiter Karate

Jörg Auffarth

E-Mail: vorstand@jv-bockhorn.de

Tel: 04453 / 1510

Kassenwart des JV Bockhorn e.V.

Dominik Flucke

E-Mail: kasse@jv-bockhorn.de

Schriftführerin des JV Bockhorn e.V.

Malin Sarstedt

E-Mail: info@jv-bockhorn.de

Spartenleiter Jiu-Jitsu

Uwe Plois

E-Mail: uwe.plois@ewetel.net

Tel: 04451 82685

Mobil: 0174 9145998

Spartenleiter Tai Chi Chuan

Jens Fabrytzek

E-Mail: J.Fabrytzek@web.de

Tel: 04453 9569981

Spartenleiterin Fit-Boxen

Lydia Kakuschke

Mobil: 0163 2698734

Spartenleiterin Yoga

Gudrun Küper

E-Mail: kueper1805@web.de

Mobil: 0173 8830768

Zentrales Postfach:

E-Mail: info@jv-bockhorn.de

Trainingszeiten

in der **Großraumporthalle oder Grundschulhalle**

Einfahrt zum Parkplatz über die Schulstraße

Jiu-Jitsu

Montags in der Großraumporthalle

Kinder von 5 bis 8 Jahre 17.00-18.15 Uhr

Kinder ab 9 Jahre und Jugendliche 18.15-19.45 Uhr

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 20.00-21.30 Uhr

Mittwochs Großraumporth. – Nur nach Absprache

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 19.00-20.30 Uhr

Karate

Montags in der Grundschulhalle

Kinder von 4 bis 7 Jahre - Anfänger 16.00-16.45 Uhr

Kinder ab 6 Jahre – Fortgeschrittene 16.45-17.45 Uhr

Mittwochs in der Großraumporthalle

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 19.00-20.30 Uhr

Freitags in der Grundschulhalle

Kinder 6 bis 14 Jahre – für Anfänger 17.30-18.30 Uhr

Kinder 6 bis 14 Jahre – für Fortgeschrittene 18.30-20.00 Uhr

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 18.30-20.00 Uhr

Tai Chi Chuan

Freitags in der Grundschulhalle

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 20.00-21.30 Uhr

Fit-Boxen

Montags in der Grundschulhalle

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 18.00-19.30 Uhr

Mittwochs in der Grundschulhalle

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 17.45-19.00 Uhr

Yoga

Donnerstags in der Grundschulhalle

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 20.15-21.45 Uhr

In den Schulferien findet kein Training statt.

Ausnahmen nur nach Absprache.

Kampfsport Kampfkunst Gesundheitssport



**Alles das finden Sie im
JV Bockhorn e.V.**

Jiu-Jitsu * Karate *** Yoga
Tai Chi Chuan *** Fit-Boxen**

Internet:

www.jv-bockhorn.de

Stand: 02 / 2024

Jiu-Jitsu / Selbstverteidigung

Jiu-Jitsu ist auch bekannt unter dem Namen "Sanfte Kunst". "Jiu" bedeutet Nachgeben oder Ausweichen, "Jitsu" heißt Kunst oder Kunstgriff. Zusammenfassend besagt dieses, dass man die Kraft des Gegners nutzt, um diesen zu überwältigen. Im Jiu-Jitsu Training werden Griffe und Techniken zur Selbstverteidigung wie Würfe, Hebel- und Transportgriffe geübt. Außerdem werden Schlagtechniken gegen vitale Punkte (Schwachstellen) des menschlichen Körpers gelehrt ("Atemi- Techniken"). Das moderne Jiu-Jitsu ist eine gute Möglichkeit der Selbstverteidigung und vermittelt neben Geduld und Einfühlungsvermögen beim Umgang mit dem Partner, auch das erforderliche Selbstbewusstsein für den Ernstfall.



Fit-Boxen

Fit-Boxen ist eine einzigartige Kombination von Teakwondo, Boxen und Fitnessgymnastik. In nur einem Stundenprofil werden alle 5 motorischen Grundeigenschaften, nämlich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert. Powervolle Musik motiviert die Kursteilnehmer und ist ein unerlässlicher Bestandteil der Stunde.

Fit-Boxen ist keine herkömmliche Aerobic-Stunde und kommt ohne Choreographie aus. Deshalb können Einsteiger wie Fortgeschrittene, Männer wie Frauen, dick wie dünn, groß oder klein (ab 16 Jahre) an den Kursen teilnehmen. Egal ob Fettverbrennung, Ausdauertraining, Stressabbau oder einfach nur Spaß haben.

Karate

Karate Do – Der Weg der leeren Hand. Diese asiatische Kampfsportkunst ist alt an traditionellen Werten und ein moderner Kampfsport zugleich. Auch als Gesundheitssport ist Karate vorbildlich, da alle Muskeln, das Gleichgewicht und der Geist trainiert werden.

Karate unterteilt sich in die Grundschule (Kihon) um die einzelnen Techniken zu erlernen, die Kata, einen Kampf gegen einen imaginären Gegner und den Zweikampf (Kumite).

Der Sport vermittelt auch soziale Kompetenzen wie Achtung vor dem Partner, Fairness und Selbstbewusstsein.

Tai Chi Chuan

* Gesundheitsübungen * Meditation * Kampfkunst *

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampfkunst. Hier sind die Bewegungen elegant und rhythmisch. Die langsamen und ruhigen Bewegungen beeinflussen die Gesundheit eines Menschen außerordentlich positiv. Man wird ruhig und entspannt und kann so dem Alltagsstress entfliehen. Es ist eine sanfte Bewegungskunst, die Körper und Geist stärkt. Dadurch wird man stark wie ein Holzfäller, flink wie ein Kind und Weise wie ein alter Mann. Obwohl die Gesundheit heutzutage im Vordergrund steht ist Tai Chi Chuan eine recht effektive Kampfkunst. Im JV Bockhorn wird das Tai Chi Chuan des Yang-Stil praktiziert und beinhaltet verschiedene Formen. Tai Chi Chuan kann auch von Personen ausgeübt werden, die gesundheitliche Probleme haben, wie zum Beispiel Bluthochdruck und Rückenprobleme.



Yoga

Mehr Lebensqualität durch Yoga. Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Er stärkt das Körperbewusstsein und fördert geistige und muskuläre Entspannung. Es entsteht eine ausgewogene Balance von Stabilität, Leichtigkeit und Freude.

Mit bewussten Bewegungs-, Entspannungs- sowie Atem- und Konzentrationsübungen entsteht ein ganz natürlicher Weg von mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Auf diese Weise können wir dem Alltag wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen.

Beiträge im JV Bockhorn e.V.

Aufnahmegebühren JV Bockhorn e.V.

Einmalig pro Mitglied 10,- €

Monatliche Beiträge JV Bockhorn e.V.

Kinder und Jugendliche bis 13 Jahre 5,- €

Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene 8,- €

Familienbeitrag: Ab 3 Mitgliedern aus einem Haushalt zahlen nur die beiden ältesten Mitglieder. Das dritte Mitglied und jedes weitere zahlt bis zum Erreichen des 18. Lebensjahres keine monatlichen Beiträge. Die Voraussetzungen für die Beitragsfreiheit ergeben sich aus der jeweils gültigen Sportordnung des JV Bockhorn.

Weitere Gebühren im Jiu-Jitsu und Karate

Jiu-Jitsu: Pass einmalige Zahlung 7,- €
Verbandsbeitrag pro Jahr 8,- €

Karate: Pass einmalige Zahlung 10,- €
Verbandsbeitrag im DKV pro Jahr

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 18,- €

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene 23,- €