

DER WEG

DER WEG

BUDO

GESUNDHEIT UND FITNESS

Ihre körperliche und geistige Gesundheit ist unser oberstes Ziel. In unser Training integrieren wir Übungen des Yoga, Chi-Gong, Ayurveda und der Physiotherapie. Sie trainieren dadurch nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern revitalisieren Ihren gesamten Organismus, lernen richtig zu atmen und sich zu entspannen. Meistens bessern sich schon nach kurzer Zeit „Zivilisationsleiden“ wie zum Beispiel Ihre Rückenschmerzen. Der Budo-Sport bringt Ihnen nicht nur körperliche Fitness, sondern auch Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Gelassenheit.

In unserem Fitnessstudio werden Sie durch individuelle Betreuung Ihr persönliches Trainingsziel schnell erreichen. Zur anschließenden Entspannung können unsere Mitglieder die Sauna nutzen.

HOCHQUALIFIZIERTE TRAINER

Alle unsere ca. 30 Budo-Meister und Meisterinnen (Sensei) sind vom Deutschen Verband für Waffenlose Selbstverteidigung seit 1956 e.V. (DVWS) geprüft und lizenziert. Sie praktizieren Budo-Sport schon seit Jahren und viele von ihnen haben regionale, nationale und internationale Wettkampferfolge erzielt. Unter ihnen haben wir hohe Dan-Träger und auch Großmeister (Shihan), die uns nicht nur beratend zur Seite stehen, sondern auch regelmäßig unterrichten. Viele unserer Sensei und Shihan sind Mediziner, Heilpraktiker, Pädagogen, Sportlehrer usw. — all dieses Wissen und diese Erfahrung fließen in das Training der SPORTSCHULE-DOME ein.

SYSTEMATISCHE AUSBILDUNG

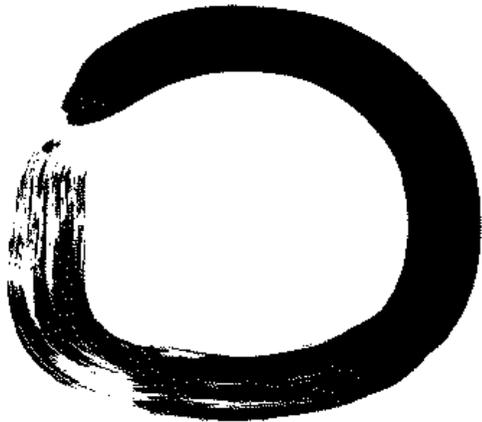
In einem 3-monatigen **Schnupperkurs** erhalten Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Budo-Sportrichtungen. Anschließend können Sie sich für Ihre Kampfsportart entscheiden. Unser Unterricht ist so aufgebaut, dass Sie bei regelmäßigem Training zu einem schnellen Erfolg kommen. Schon nach wenigen Jahren können Sie, unabhängig von Ihrem Alter, hohe Gürtel-Grade erreichen. Seit Jahren gehen aus der SPORTSCHULE-DOME regelmäßig Budo-Meister hervor. Mit unserem Schnupperkurs wollen wir Ihnen den Einstieg leicht machen. Sie binden sich zunächst nur für 3 Monate, in denen Sie schon einen guten Einblick in die Welt der Kampfkünste bekommen und sich für Ihren WEG entscheiden können.

Lasst uns beginnen - onegai shimasu!

IHR DOJO-CHO

Ich hatte das Glück, schon als Kind Judo zu üben. Es folgten längere Pausen. Dazu gab es immer „gute“ Gründe, wie das Studium im Ausland, der Beruf und auch meine Trägheit. Aber immer wenn ich Rückschläge hatte, die durch eine schlechte körperliche Verfassung potenziert wurden, kam ich zum Budo-Sport zurück. Hier konnte ich nicht nur meine Fitness verbessern, sondern auch wieder die geistige Kraft tanken und den Abstand gewinnen, den ich brauchte, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Ein Haus ist im Kopf schnell erdacht, es bedarf aber erheblicher Anstrengung den ersten Stein zu setzen. Ich freue mich darauf, Sie bald in der SPORTSCHULE-DOME zu begrüßen.

Pierre Brinitzer, Sensei



SPORTSCHULE-DOME

Kampfkunst in Frankfurt seit 1969

Schloßstr. 13-15 Frankfurt-Bockenheim

www.SPORTSCHULE-DOME.de

T. 069 / 703 703

SPORTSCHULE-DOME

Kampfkunst in Frankfurt seit 1969

Schloßstr. 13-15 60486 Frankfurt am Main

info@SPORTSCHULE-DOME.de

T. 069 / 703 703

BUDO

BUDO – DER WEG DES KAMPFES

Das Leben ist oft auch ein Überlebenskampf. Schon die Geburt ist meistens ein Kampf für Mutter und Kind. Kampfkunst ist die älteste Form des Konfliktmanagements. Somit ist es auch nicht erstaunlich, dass die moderne Managementtheorie die gleichen Grundsätze aufstellt wie die großen Budo-Meister. Prinzipien wie Selbstbewusstsein, Zentriert-Sein, Leer-Sein, Wahrnehmung, Atmung, Gelassenheit sind für unser tägliches Leben genauso von Bedeutung wie auch in Konflikt-, Verhandlungs- und Verkaufssituationen.

AIKIDO

Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt und lässt sich mit WEG (do) der Harmonie, Liebe (ai) und der inneren Kraft, des Zentrums (ki) übersetzen. Im Aikido nutzen wir die Kraft oder die Absicht des Angreifers, um den Konflikt zu lösen und den Angreifer möglichst nicht zu verletzen. In der SPORTSCHULE-DOME praktizieren wir Aikido nach den „Principles of Aikido“ wie sie von O Sensei's (Ueshiba) direktem Schüler, Großmeister Mitsugi Saotome Shihan, beschrieben werden.

JUDO

Judo, der sanfte WEG, wurde am Ende des 19. Jh. von Prof. Jigoro Kano (1860-1938) aus dem Ju-Jitsu als Schulsport entwickelt. Die drei von Kano aufgestellten Grundprinzipien: „Die körperliche Fitness, die Fähigkeit die Techniken anzuwenden und die Meisterschaft des Charakters“ machen Judo heute noch zum idealen Kampfsport für Kinder und Jugendliche. Die SPORTSCHULE-DOME unterrichtet Judo für Kinder ab 4 Jahren und für Erwachsene jeden Alters im Rahmen des Kenjukate.

KARATE-DO / TAEKWONDO

Gichin Funakoshi (1869 - 1958) gilt als der Begründer des modernen Karate-Do: „WEG der leeren Hand.“ Er führte 1922 auf Einladung von Jigoro Kano Karate in Tokio vor. Taekwondo ist eine Synthese verschiedener koreanischer Stilrichtungen und ist wegen der gemeinsamen Herkunft dem Karate sehr ähnlich. Die SPORTSCHULE-DOME bietet Karate und Taekwondo für Kinder ab 5 Jahren an. Erwachsene können sowohl den „härteren“ Shotokan als auch den „weicheren“ Shotokai Karate Stil erlernen.

KENJUKATE / JU-JITSU

Kenjukate, der moderne Budo-5-Kampf, wurde in den 70er Jahren von Wolfgang Schütte entwickelt. Das wettkampfmäßige Kenjukate besteht aus Fallschule, Judo, Karate, Selbstverteidigung und Schattenkampf (Kata) mit Bruchtest. Kenjukate hat sich auch als sehr gute Alternative zur Praxis einer einzelnen Budo-Sportart erwiesen. In der SPORTSCHULE-DOME legen wir besonderen Wert auf eine effiziente Selbstverteidigung. Auf Ju-Jitsu basierend, fließen auch Techniken aus Kung Fu, Aikido, Judo und Karate ein.

KUNG FU

Der legendäre, aus Indien kommende Bodhidharma lehrte die Mönche des Shaolin-Klosters nicht nur seine neue Form der Meditation, Zen, sondern auch Kung-Fu. Es mag widersprüchlich erscheinen, dass der friedfertige Zen-Buddhismus und die kriegerischen Kampfkünste den gleichen Ursprung haben. Das „Leer Sein von sich selbst“, die Überwindung des Egos oder das Finden seiner Mitte sind für beide zentrale Ziele. In der SPORTSCHULE-DOME vermitteln wir den Gong-Fu Künstlern eine Vielzahl von Stilen.

BUDO

CAPOEIRA

Dieser brasilianische Kampftanz wurde von aus Afrika stammenden Sklaven während der Kolonialzeit entwickelt. Capoeira ist äußerst vielseitig, da Akrobatik, Kampfsport, Rhythmik, Reaktionsfähigkeit, Improvisation und Kreativität vereinigt werden. Musik spielt eine zentrale Rolle: Die Berimbau gibt bei der Roda (Kreis) den Rhythmus vor. In der Roda findet der Kampf, das Spiel statt, in dem sich die Capoeiristas bei Gesang und Musik austauschen. Viele Sportler auch aus anderen Disziplinen haben Spaß an Capoeira in der SPORTSCHULE-DOME.

KICKBOXEN

Dieser aus dem „All-Style Karate“ entstandene Kampfsport kombiniert traditionelles Boxen mit fernöstlichen Techniken aus dem Karate, Muay Thai usw. Das intensive Training beinhaltet neben Grundtechniken auch Sandsack-Training und Sparring. Es fördert Kraft, Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit. In der SPORTSCHULE-DOME legen wir Wert auf eine angenehme Trainingsatmosphäre und den Spaß am Sport. Ob Sie nur fit werden wollen oder ambitionierter Wettkämpfer - hier sind Sie auf jeden Fall an der richtigen Adresse!

WING TJUEN

Wing Tjuen ist ein ca. 250 Jahre alter südchinesischer Kung Fu-Stil. Der Legende nach soll diese Kampfkunst von einer buddhistischen Nonne namens Ng Mui entwickelt worden sein. Als sie einen Kampf zwischen einem Fuchs und einem Kranich beobachtete, kam ihr die Idee, wie sie körperlich überlegene Gegner mit deren eigener Kraft besiegen konnte. So ist es körperlich unterlegenen Menschen möglich, einen stärkeren Gegner zu besiegen. Die SPORTSCHULE-DOME bietet WT in Zusammenarbeit mit der Wing Tjuen Academy an.



ICH INTERESSIERE MICH FÜR

- BUDO SCHNUPPER-KURS
- PERSÖNLICHE BERATUNG
- KURSE FÜR KINDER AB 4 JAHREN
Aikido, Judo, Karate, Kenjukate, Wing Tjuen.
- LONG LIFE PROGRAM
Gesundheitsprogramm für Senioren.
Spezielle Kurse für Frauen.
- MANAGEMENT-SEMINARE
Konfliktmanagement, Verhandlungsführung, und Teambuilding.

NAME: _____

TEL.: _____

EMAIL: _____