

**BSG
Sundwiger Messingwerk e.V.**

ab 01.07.2008
Kampfsportabteilung

„Black Fighters“

Taekwondo
Kickboxen
Taiqiquan
Qigong

Die Leitung der Abteilung obliegt Rüdiger Stenzel 5.
Dan E.T.F. (Euro-Taekwondo-Federation).



Taekwondo

Es wird das traditionelle Taekwondo unterrichtet. Das Training ist Breitensport und Wettkampf bezogen. Es ist für jede Altersgruppe geeignet, da jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten trainieren kann. In der Grundschule werden Hand- und Fußtechniken geübt, die hinterher in der Formenschule "Hyong" (Hand und – Fußtechniken in einem vorgeschriebenen Ablauf) weitergeführt werden. Ein weiteres Element ist die SV (Selbstverteidigung) gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer, die realitätsbezogen auf die eigene Person mit ihren Möglichkeiten gelehrt werden. Im Freestyle-Akrobatik Bereich werden Techniken mit oder ohne Waffen nach Musik mit Elementen aus dem Kampfsport und Turnen einstudiert. Alle, die über geeignete Koordination und Beweglichkeit verfügen, sind hier herzlich willkommen

Kickboxen

Kickboxen wird im Leicht- und Vollkontakt-Stil und Westenkampf unterrichtet.

Taijiquan

Chinesische Bewegungsformen

Qigong

Chinesische Gymnastikübungen zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Stressabbau, Muskelaufbau, Steigerung des Atemvolumens und der Beweglichkeit. Taijiquan und Qigong wird zur Zeit als Prävention einer Rückenschule in Block-Form angeboten und von den meisten Krankenkassen gefördert. Termine sind zu erfragen.

Trainingszeiten: in der Turnhalle Becke

Kinder ab 6 Jahre

Mittwoch: 17.15 Uhr – 18.15 Uhr
Freitag : 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Erwachsene

Mittwoch: 18.15 Uhr – 20.15 Uhr
Freitag : 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Beiträge

Mitgliedsbeitrag

BSG Sundwiger Messingwerk e.V.

Jahresbeitrag 15,00 Euro

Zusatzbeitrag Kampfsport:

Halbjahresbeitrag

Kinder-und Jugendliche-16 Jahre 45,00 Euro
Erwachsene 67,50 Euro



Weitere Informationen erhalten Sie bei Rüdiger Stenzel unter 02372/17476.

Besuchen Sie auch die BSG Sundwiger Messingwerk e.V. im Internet:

www.bsg-sundwiger-messingwerk.de

Stand 01.07.2008