

## Jiu-Jitsu und Shaolin-Tempel-Boxen



Thomas Gerold  
Kapellenstraße 6a  
82362 Weilheim  
Tel.: 0881 / 3575

## Kampfkunstkids

Karin Sinner  
Feichtmayrstraße 1  
82362 Weilheim  
Tel.: 0881 / 62305

<http://www.jiu.de>  
E-Mail: [info@jiu.de](mailto:info@jiu.de)

| Aufnahmegebühr<br>(einmalig): | Erwachsene: 10,- €                          | Kind/Jugend: 5,- €         | Den Antrag für die Anmeldung<br>finden Sie ausgelegt im Sportzentrum<br>oder auf unserer |                                            |                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
| Beitragsgruppe                |                                             | Beitrag/Monat              | Homepage<br><br>tsv-weilheim.com/baetraege<br>-und-antrag/                               |                                            |                             |
| Erwachsene                    |                                             | 15,00 €                    |                                                                                          |                                            |                             |
| „60 Plus“                     |                                             | 12,50 €                    |                                                                                          |                                            |                             |
| Kinder/Jugendliche            |                                             | 7,50 €                     |                                                                                          |                                            |                             |
| Passiv                        |                                             | 7,50 €                     |                                                                                          |                                            |                             |
| Schüler/Student               |                                             | 7,50 €                     |                                                                                          |                                            |                             |
| Familienbeitrag               |                                             | 30,00 €                    |                                                                                          |                                            |                             |
| Alleinerziehende              |                                             | 12,50 €                    |                                                                                          |                                            |                             |
| Schwerbehindertentarif        |                                             | 12,50 €                    |                                                                                          |                                            |                             |
| *Spartenbeitrag / Monat       |                                             |                            |                                                                                          |                                            |                             |
| Aikido                        | Erwachsene<br>Kind/Jugend                   | 3,34 €<br>2,09 €           | Kindersport                                                                              | Kind (bis 6 Jahre)<br>Geschwisterkind      | 3,34 €<br>1,67 €            |
| Ringern                       | Erwachsene & Kinder<br>Familien             | 1,67 €<br>3,34 €           | Kyudo                                                                                    | Erwachsene<br>Kind/Jugend                  | 2,92 €<br>2,92 €            |
| Basketball                    | Erwachsene<br>Kind/Jugend                   | 12,00 €<br>9,50 €          | Leichtathletik<br>(nur für Aktive)                                                       | Erwachsene<br>Kind/Jugend                  | 3,34 €<br>3,34 €            |
| Fechten                       | Erwachsene<br>Kind/Jugend<br>Passiv         | 8,33 €<br>8,33 €<br>3,75 € | Fit'n                                                                                    | Zutritts-Chip<br>Group-Card<br>Studio-Card | 5,00 €<br>9,00 €<br>15,00 € |
| Rugby                         | Erwachsene<br>Kind/Jugend                   | 5,42 €<br>5,42 €           | Schwimmen                                                                                | Erwachsene<br>Kind/Jugend                  | 2,67 €<br>2,33 €            |
| Skisport                      | Erwachsene<br>Kind/Jugend                   | 1,67 €<br>8,34 €           | Taekwondo                                                                                | Erwachsene<br>Kind/Jugend                  | 3,75 €<br>3,75 €            |
| Fußball                       | Erwachsene<br>Jugend<br>Kind (bis D-Jugend) | 5,00 €<br>5,00 €<br>3,00 € | Kegeln                                                                                   | Erwachsene<br>Jugend/Kind<br>Passiv        | 18,00 €<br>9,00 €<br>5,00 € |
| Handball                      | Erwachsene<br>Kind/Jugend                   | 3,34 €<br>1,67 €           | Jiu-Jitsu                                                                                | Erwachsene<br>Kind/Jugend                  | 3,75 €<br>3,75 €            |
| Judo                          | Erwachsene<br>Kind/Jugend                   | 3,34 €<br>2,08 €           | Volleyball                                                                               | Erwachsene<br>Kind/Jugend                  | 2,92 €<br>2,08 €            |
| Tanzsport                     | Erwachsene                                  | 10,00 €                    | Turnen                                                                                   | Erwachsene<br>Kind/Jugend (> 6 J.)         | 2,08 €<br>2,08 €            |
|                               | Jugend (ab 16J.)                            | 5,00 €                     |                                                                                          |                                            |                             |
|                               | Kind                                        | 2,50 €                     | Tischtennis                                                                              | Erwachsene                                 | 1,67 €                      |
| Passiv                        | 1,00 €                                      |                            |                                                                                          |                                            |                             |
| Badminton                     | Erwachsene                                  | 1,67 €                     |                                                                                          |                                            |                             |

## Jiu-Jitsu / Shaolin-Tempel- Boxen



## Unser Ziel

Das Ziel unserer Sparte ist, unsere Budokünste in Theorie und Praxis zu lehren und dieses in Verbindung mit den Wurzeln der Shaolin- und Schwertkampftradition der Samurai zu pflegen.

Im Einzelnen geschieht das nicht nur durch Erlernen der reinen Technik, sondern auch durch die Vermittlung des „Do“. Dieser allumfassende Begriff des geistigen Weges beinhaltet die Selbsterziehung durch Kampfkunst, als weitere Möglichkeit nach, bzw. als Ergänzung der Erziehung durch die Eltern, positive Eigenschaften zu entwickeln.

Viele Menschen lernen erst durch die Kampfkunst ihren Körper zu beachten, ernst zu nehmen und zu entwickeln. Motorische Schwierigkeiten verschwinden, Kraft und Schnelligkeit nehmen zu. Freude am Körper und der Bewegung taucht ebenso wie Selbstvertrauen auf.

Das Training bewirkt Ausgeglichenheit durch körperliche Fitness, Selbstbewusstsein und Erkennen der eigenen Stärken und Grenzen.

Der Übende beginnt Körper und Geist zu harmonisieren. Er beginnt zu begreifen, dass Kampfkunst nicht nur aus Techniken besteht, sondern ein Lebensweg sein kann.

**Mitmachen kann jeder, der Interesse an den genannten Inhalten und Spaß an körperlicher Aktivität unter Gleichgesinnten mitbringt. Auch „reifere Semester“ beginnen gerne bei uns.**

## Trainingszeiten

**Kampfkunstkids** (6 – 10 Jahre);  
Aufnahme nur zum Schuljahresbeginn und zum Halbjahreszeugnis.

**Jiu-Jitsu** (ab 10 Jahre)

**Shaolin-Tempel-Boxen** (ab 16 Jahre)

### Dienstag

17:00-18:30

Kampfkunstkids (6-10 Jahre)

18:30-19:30

Jiu-Jitsu – Jugendtraining  
(10-14 Jahre)

19:30-21:00

Jiu-Jitsu- Selbstverteidigung  
(ab 14 Jahre) ; alle Grade, auch Einsteiger

21:00-23:00

Freies Training

### Donnerstag

17:00-18:30

Kampfkunstkids (6-10 Jahre)

18:30-19:30

Jiu-Jitsu – Jugendtraining (10-14 Jahre)

18:30-20:00

Jiu-Jitsu - Selbstverteidigung

20:00-21:30

Shaolin-Tempel-Boxen, alle Grade

21:30-23:00

Freies Training

### Samstag

11:00-12:30

Verschiedene Kampfkünste (ab 15 Jahre  
& Erwachsene)

12:30-15:30

Verschiedene Kampfkünste – freies  
Training

17:30-19:00

Shaolin-Tempel-Boxen  
– nur nach Vereinbarung

### Sonntag

18:00-21:00

Bodenkampftraining

**Trainingsort:** TSV-Vereinsheim in Weilheim an der  
Pollinger Straße 9 im Obergeschoss  
(Dojo) des Neubaus

## Jiu-Jitsu

**(die Kunst der sanften waffenlosen Selbstverteidigung)** besteht aus Spiral- und Zentrifugalbewegungen, Hebel-, Haltetechniken, Schlag- und Stoßelementen sowie Würfen. Wir erlernen diese Elemente, um durch Selbstverteidigung zu siegen.



## Shaolin-Tempel-Boxen

Der chinesische Faust- und Fußkampf besteht aus Faust-, Fuß- und Nahkampftechniken und deren freie Übersetzung im Kampf.

