

## 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: (einmalig):		Erwachsene: 10,-€	Kind/Jugend:5,-€	Den Antrag für die Anmeldung finden Sie ausgelegt im Sportzentrum oder auf unserer Homepage		
Beitragsgruppe			Beitrag/Monat			
Erwachsene „60 Plus“ Kinder/Jugendliche Passiv Schüler/Student Familienbeitrag Alleinerziehende Schwerbehindertentarif			15,75 € 13,13 € 7,88 € 7,88 € 7,88 € 31,50 € 13,13 € 13,13 €			
*Spartenbeitrag / Monat						
Aikido	Erwachsene	7,50 €	Kindersport	Kind (bis 6 Jahre)	5,00 €	
	Kind/Jugend	3,75 €		Geschwisterkind	3,34 €	
Ringern	Erwachsene & Kinder	1,67 €	Kyudo	Erwachsene	3,75 €	
	Familien	3,34 €		Kind/Jugend	3,75 €	
Basketball	Erwachsene	12,00 €	Leichtathletik (nur für Aktive)	Erwachsene	3,34 €	
	Kind/Jugend	9,50 €		Kind/Jugend	3,34 €	
Fechten	Erwachsene	12,50 €	Fit´n Fun	Zutritts-Chip	5,00 €	
	Kind/Jugend	12,50 €		Group-Card	10,00 €	
	Passiv	3,75 €		Studio-Card	17,50 €	
Rugby	Erwachsene	5,42 €	Schwimmen	Erwachsene	2,67 €	
	Kind/Jugend	5,42 €		Kind/Jugend	2,33 €	
Skisport	Erwachsene	1,67 €	Taekwondo	Erwachsene	3,75 €	
	Kind/Jugend	10,42 €		Kind/Jugend	3,75 €	
Fußball	Erwachsene	5,00 €	Kegeln	Erwachsene	18,00 €	
	Jugend	5,00 €		Jugend/Kind	9,00 €	
	Kind (bis D-Jugend)	3,00 €		Passiv	5,00 €	
Handball	Erwachsene	6,67 €	Jiu-Jitsu	Erwachsene	6,67 €	
	Kind/Jugend	3,34 €		Kind/Jugend	6,67 €	
Judo	Erwachsene	9,00 €	Volleyball	Erwachsene	5,42 €	
	Kind/Jugend	6,00 €		Kind/Jugend	2,08/4,17 €	
Tanzsport	Erwachsene	10,00 €	Turnen	Grundbeitrag	2,50 €	
	Jugend (ab 16J.)	5,00 €		1x / Woche Training	6,25 €	
	Kind	2,50 €		ab 2x / Woche Training	12,50 €	
	Passiv	1,00 €	Tischtennis	Erwachsene	1,67 €	
Badminton	Erwachsene	4,17 €	Boogie Woogie	Erwachsene	0,00 €	
	Jugend	2,50 €				

## 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

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.

