

Ansprechpartner

1. Vorsitzender und Spartenleiter Jiu-Jitsu

Uwe Plois

E-Mail: uwe.plois@ewetel.net und
judo.verein.bockhorn@ewetel.net

Tel: 04451 / 82685

Mobil: 0174 / 9145998

Kassenwart des JV Bockhorn e.V.

Susanne Steuer

E-Mail: steuer98@t-online.de

Tel. 04453 / 938423

Schriftführer des JV Bockhorn e.V.

Barbara Schumann

Tel. & Fax: 04453 / 72576

Spartenleiter Karate

Jörg Auffarth

E-Mail: joerg.auffarth@gmx.net

Tel. 04453 / 1510

Spartenleitung Tai Chi Chuan

Ingeborg Höcke und Jens Fabrytzek

E-Mail: d.i.hoecke@web.de

Tel: 04453 / 71137 I. Höcke

Tel: 04453 / 9569981 J. Fabrytzek

Spartenleiterin Fit-Boxen

Lydia Kakuschke

Mobil: 0163 / 2698734

Spartenleiterin Yoga

Dagmar Böhnke

Tel. & Fax: 04461 / 81134

JV Bockhorn e.V.

Uwe Plois

Kl. Winkelsheidermoorweg 17

26316 Varel

Tel: 04451 / 82685

Trainingszeiten

in der **Großraumporthalle oder Grundschulhalle**

Einfahrt zum Parkplatz über die Schulstraße

Jiu-Jitsu

Montags in der Großraumporthalle

Kinder von 5 bis 8 Jahre 18.00-19.15 Uhr

Kinder ab 9 Jahre und Jugendliche 18.00-19.45 Uhr

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 20.00-21.30 Uhr

Mittwochs Großraumporth. – Nur nach Absprache

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 20.00-21.30 Uhr

Karate

Mittwochs in der Großraumporthalle

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre 20.00-21.30 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
Judo Verein Bockhorn e.V.

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

Internet:

www.jv-bockhorn.de

Stand: 01 / 2015

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

Yoga – Das Leben mit Freude, Würde und Bewusstsein zu leben. Yoga ist ein Weg. Im JV Bockhorn wird der Hatha-Yoga Weg gelehrt. Hatha-Yoga umfasst unsere gesamte Körperlichkeit. Wir lernen Körper, Geist und Seele zu vereinen. Der Geist macht es möglich, dass wir unseren Verstand einsetzen. Die Seele fühlt, wenn der Verstand seltsame oder gute Wege geht. Mit unserem Körper wird das Ganze sichtbar gemacht. Yoga ist keine Religion. Mit dem Yoga aber finden wir wieder den Weg zu der Religion mit der wir durch unsere Geburt oder Erziehung verbunden sind.

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 14 Jahre 5,- €
Jugendliche ab 14 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 im DJJU pro Jahr 8,- €

Karate: Pass einmalige Zahlung 4,50 €
Verbandsbeitrag im DKV pro Jahr

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 15,- €
Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene 20,- €