

## Ansprechpartner

### 1. Vorsitzender und Spartenleiter Jiu-Jitsu

Uwe Plois  
E-Mail: [uwe.plois@ewetel.net](mailto:uwe.plois@ewetel.net)  
Tel: 04451 82685  
Mobil: 0174 9145998

### 2. Vorsitzender des JV Bockhorn e.V.

Rene Kaninck  
E-Mail: [Renekaninck1@web.de](mailto:Renekaninck1@web.de)  
Mobil: 0152 27511027

### Kassenwart des JV Bockhorn e.V.

Susanne Steuer  
E-Mail: [steuer98@t-online.de](mailto:steuer98@t-online.de)  
Tel. 04453 938423

### Schriftführer des JV Bockhorn e.V.

Barbara Schumann  
E-Mail: [barbaraschumann@gmx.net](mailto:barbaraschumann@gmx.net)  
Tel. & Fax: 04453 72576

### Spartenleiter Karate

Jörg Auffarth  
E-Mail: [joerg.auffarth@gmx.de](mailto:joerg.auffarth@gmx.de)  
Tel. 04453 1510

### Spartenleiter Tai Chi Chuan

Jens Fabrytzek  
E-Mail: [J.Fabrytzek@web.de](mailto:J.Fabrytzek@web.de)  
Tel: 04453 9569981

### Spartenleiterin Fit-Boxen

Lydia Kakuschke  
Mobil: 0163 2698734

### Spartenleiterin Yoga

Gudrun Küper  
Mobil: 0173 8830768

### 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	17.00-18.15 Uhr
Kinder ab 9 Jahre und Jugendliche	18.15-19.45 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

#### Montags in der Grundschulhalle

Kinder von 4 bis 7 Jahre 16.00-17.45 Uhr

#### 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  
JV Bockhorn e.V.

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

Internet:  
**[www.jv-bockhorn.de](http://www.jv-bockhorn.de)**

Stand: 08 / 2018

## 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.



## 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 \*

## Yoga

Mehr Lebensqualität durch Yoga. Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Er stärkt das Körperbewusstsein und fördert geistige und muskuläre Entspannung. Es entsteht eine ausgewogene Balance von Stabilität, Leichtigkeit und Freude.

Mit bewussten Bewegungs-, Entspannungs- sowie Atem- und Konzentrationsübungen entsteht ein ganz natürlicher Weg von mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Auf diese Weise können wir dem Alltag wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen.

**Beiträge im JV Bockhorn e.V.**

## 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.

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.



### 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 pro Jahr 8,- €  
Karate: Pass einmalige Zahlung 10,- €  
Verbandsbeitrag im DKV pro Jahr  
Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 18,- €  
Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene 23,- €

Stand 08/2018

Druckfehler vorbehalten!