

Ortsbeschreibung, Plan

Die Schule befindet sich in dem Gebäude des Textilverbandes an der Fürstenlandstrasse 142 (vis à vis Aldi). Der ehemalige Stickereisaal, in dem das Dojo heute ist, wurde sehr grosszügig konzipiert und ist sehr hell und freundlich.

Das Dojo erreicht man einfach mit den öffentlichen Verkehrsmitteln von St. Gallen.

Buslinie 1 / Regiobus 151: Haltestelle Erlachstrasse

Buslinie 7: Haltestelle Moos oder Friedhof Bruggen

Mit dem Auto A1 Ausfahrt Kreuzbleiche, Appenzell, St. Gallen West, über die Zürcherstrasse westwärts, oder über die Fürstenlandstrasse gleich nach der Zollikofer Druckerei. Parkplätze hinter dem Haus an der Waldmannstrasse.

www.meishin.ch

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/206159206081787/>



bitte frankieren

Heinz Zellweger
Aikido Mei Shin Dojo St.Gallen
Obere Neuschwendi
9042 Trogen



Jugendtraining Aikido für Jugendliche von 13 – 17 Jahren



Im Aikido trainierst du

- Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer
- Konzentration & Selbstvertrauen
- Verantwortung für dich und andere übernehmen
- Respekt & Selbstdisziplin
- Körperbeherrschung

Aikido ist eine Kampfkunst

in der scheinbar starke Typen, welche mit einigen coolen Tricks Freunde und Freundinnen beeindrucken wollen nichts zu melden haben. Du lernst deinen Bewegungsdrang sinnvoll zu nutzen. Aikido ist ideal für bewegungsfreudige Mädchen und Jungen, welche bereit sind, an ihrer ganzen Persönlichkeit zu arbeiten. Das Aikido-Training gleicht dem Üben auf einem Musikinstrument: Es ist wichtig, dass du regelmässig und über längere Zeit dran bleibst. Das Instrument bist du selber. Am Anfang werden einzelne Töne geübt, ohne eine Melodie zu erkennen. Später erlebst du, wie sich Bewegung, Atem und Technik zu einer kraftvollen Bewegung zusammenfügen.

Gegenseitiger Respekt

Respekt vor sich und dem Trainingspartner ist ein wichtiger Bestandteil des Jugendtrainings und von Aikido im Allgemeinen. Daher wird das Trainingsprogramm den individuellen Möglichkeiten der Jugendlichen angepasst. So werden Verletzungen verhindert und Entwicklung ermöglicht. Das Dojo, der Trainingsraum, ist ein geschützter Rahmen, in dem der Umgang mit Kraft und Angst geübt werden kann. Deine Wahrnehmung wird geschult, wenn du lernst wie man mit solchen Situationen umgehen kann.

Das Jugendtraining macht Spass

Aikido ist eine Kampfkunst, welche Disziplin und Konzentration erfordert. Aber es ist auch eine Freizeitbeschäftigung, auf die du dich freuen kannst. Auch der sportliche und konditionelle Aspekt kommt nicht zu kurz. Die Trainings haben eine klare Struktur, wie es in Japan, dem Ursprungsland des Aikido, üblich ist: Es gibt ein Begrüssungsritual, Atemübungen und Gymnastik. Das Einüben verschiedener Techniken und Begegnungssituationen wird jugendgerecht angeleitet.

Trainer:

Die Trainer sind pädagogisch und technisch geschult und haben schon viele Jahre Aikido trainiert. Sie arbeiten freiwillig und ehrenamtlich als Trainer.



Zielgruppe:

- Oberstufenschülerinnen, Oberstufenschüler und Lehrlinge der Region St. Gallen im Alter von 13 bis 16+ Jahren.
- Ein Einstieg ist das ganze Jahr möglich (kein Anfängertraining)

Trainingstag:

- Jeweils Montag 17:45 – 19:00 Uhr (Busfahrplan, 2 Linien beachten)

Kosten:

drei Schnuppertrainings sind gratis
Danach: 120.- pro Halbjahr / Bei mehreren Kindern aus derselben Familie 100.- pro Halbjahr
Der Teilnehmerbeitrag ist zur Deckung der Mietkosten.

Im Mei Shin Dojo hast du die Möglichkeit, von der ACSA und somit vom Hombu-Dojo in Japan anerkannte Prüfungen abzulegen.

Ort: Aikido Mei Shin Dojo

Fürstenlandstr. 142, 9014 St. Gallen

Kontakt / Anmeldung / Fragen:

Heinz Zellweger, heinz.zellweger@solnet.ch
Obere Neuschwendi, 9042 Trogen, T: 071 344 39 52
Markus Bruggmann
Rüdlen, 9203 Niederwil, T: 071 393 61 43



Anmeldetalon:

Name, Vorname _____

Adresse _____

PLZ Ort _____

Geburtsdatum _____

Telefon der Eltern _____

Mailadresse _____

Datum _____

Unterschrift der Eltern _____

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
Du kannst dich auch über das Internet anmelden.

www.meishin.ch