



剣道稽古

Turnerbund Hamburg Eilbeck e.V.

**Kendo Einsteigerkurs
18. Juni bis 16. Juli 2017**

Yōkoso! ようこそ! Willkommen!

Liebe Interessierten,

der Turnerbund Hamburg Eilbeck e.V. begrüßt euch ganz herzlich und möchte mit diesem Flyer euch über den anstehenden Kendo Kurs informieren.

Kendo – der „Weg des Schwertes“ – ist die moderne Variante des japanischen Schwertkampfes, wie ihn einst die Samurai ausübten. Beim Kendo stehen sich traditionell zwei Kontrahenten im Wettkampf gegenüber – mit Bogu (Rüstung) und Shinai (Bambusschwert). Ziel ist es, mit Schlag auf eine der vier Trefferflächen (Kopf, Arm, Rumpf, Kehle) Punkte zu erzielen. Dabei beschränkt sich das Kendo-Training nicht nur auf den sportlichen Aspekt. Auch Willenskraft, Belastbarkeit, Konzentration und Etikette gehören genauso zum Kendo wie gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft. Trainiert wird gemeinsam – unabhängig vom Alter oder Geschlecht. Ob durchtrainiert oder lange keinen Sport betrieben – Kendo eignet sich grundsätzlich für jeden. Schon Kinder können mit dem Training anfangen, das bis ins hohe Alter praktiziert werden kann.

Der THE bietet diesen Kurs an, damit ihr Kendo einmal selbst ausprobieren könnt. Der Anfängerkurs schafft dabei alle Grundlagen, die zum Einstieg ins reguläre Training benötigt werden. Am Anfang steht jedoch das Erlernen der Grundlagen, welche mit Festigung und regelmäßigem Training dann zum Üben mit Rüstung (*Bogu*) führen wird.

Dieser Flyer soll als kleine Hilfe dienen, damit ihr die Anmeldung zum Kurs leichter habt und die richtige Sporthalle zum Kursstart findet.

In diesem Sinne würden wir uns sehr freuen euch bei uns begrüßen zu dürfen.

Euer Kendo-Team vom Turnerbund Hamburg Eilbeck e.V.

Der Einsteigerkurs

Der Kurs wird wöchentlich im folgenden Modus stattfinden:

Zeitraum	18. Juni 2017 bis 16. Juli 2017
Übungstag	Sonntag
Übungszeit	18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Übungsort	Sportzentrum des THE, Turnhalle (Rit1) Ritterstraße 9, 22089 Hamburg
Kosten	Mitglieder: 29,- €, Gäste: 39,- € Je zzgl. 31 ,-€ für ein Trainingsschwert (Shinai)
Bitte mitbringen	Bequeme Sportkleidung
Anmeldung	über Abgabe Anmeldeformular in der Geschäftsstelle Ritterstraße 9 oder unter www.th-eilbeck.de/kurse.html
Kontakt Trainer	Tobias Schliemann, 01637-303441 tobias_schliemann@web.de



mit der U-Bahn:
U1 bis
Ritterstraße

mit dem Bus:
261 und 35

mit dem Auto:
Ritterstraße 9
22089 HH

Zugang zur Sportanlage über den Haupteingang Ritterstraße 9



Die Übungshalle (Dojo) ist "Rit 1 - Turnhalle"

