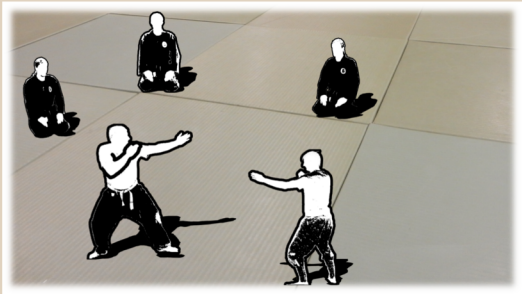
Bujinkan Dojo Harburg

Kampfkunstgruppe mit Traditionsbezug in Hamburg-Harburg

Diese Kampfkunstgruppe bietet ein traditionelles Training, das dem der japanischen Samurai nachempfunden ist.
Der Trainingsinhalt ist dabei so vielseitig wie der Kampf selbst und fuer jeden geeignet.
Es gibt keinen Wettkampf.



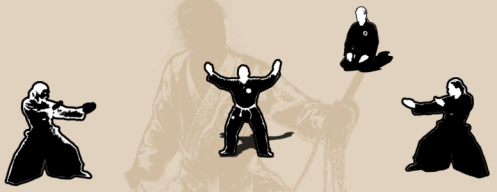
Was: Bujinkan Budo Taijutsu / Ninjutsu
Wann: Donnerstags 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: in Harburg / Wilstorf
Gymnastikhalle (Kleine Sporthalle)
Alexander-von-Humboldt-Gymnasium
Rönneburger Str. 50
21079 Hamburg

Kontakt
Website: www.bujinkan-harburg.de
Facebook: www.facebook.com/bujinkan.harburg
E-Mail: info@bujinkan-harburg.de
Telefon: 0151 / 17 23 62 41

Alle sind herzlich willkommen!
Das Probetraining ist kostenlos.

Bitte melden unter:
info@bujinkan-harburg.de

Bujinkan Dojo Harburg
Kampfkunstgruppe mit Traditionsbezug in Hamburg-Harburg



So unterschiedlich wie die Motivationen für den Beginn des Trainings in unserer Gruppe sein können, so vielseitig ist das Training selbst.

So beginnt das Training regulär mit einem Aufwärm-, Konditions- und Beweglichkeitstraining.
Im Anschluss wird Körperbeherrschung im Roll- und Falltraining vermittelt. Das technische Programm enthält unterschiedlichste Angriffsszenarien und vielseitige Verteidigungsstrategien.

Das langsame Einueben hilft dabei die Techniken mit Genauigkeit einzustudieren, sodass gröbere Werte des Kampfes wie Kraft, Geschwindigkeit, Größe und Gewicht gegenueber technischen Fähigkeiten weiter in den Hintergrund ruecken. Auf diese Art und Weise ist Bujinkan sowohl für junge als auch für ältere Menschen und ebenso fuer Frauen wie fuer Männer geeignet.

Das Training umfasst unbewaffnete Techniken als auch bewaffnete Techniken. Unter zahlreichen Waffen findet dabei insbesondere das japanische Schwert und der Langstab Aufmerksamkeit.

Keine Sorge, trotz des umfangreichen Trainingsprogramms bleibt noch genug Zeit, um viele nette Menschen kennenzulernen :-)