

武道

■ Trainingszeiten

Montag und Donnerstag:

15.00 - 16.00 Uhr: Kinder ab 6 Jahren

16.00 - 17.00 Uhr: Kinder ab 9 Jahren

17.00 - 18.00 Uhr: Jugendliche ab 13 Jahren

Dienstag und Donnerstag

18.45 - 19.45 Uhr: Erwachsene

Änderungen vorbehalten.

Gerne können Sie jederzeit zu einem  
unverbindlichen Probetraining kommen!

Weitere Informationen

[www.budojang.de](http://www.budojang.de)



柔合  
術氣

BUDOJANG

KAMPFKUNSTSCHULE HEIKO HUMPERT

RAIFFEISENSTRASSE 15  
55270 SCHWABENHEIM  
FON 06136-756463

[WWW.BUDOJANG.DE](http://WWW.BUDOJANG.DE)

柔合  
術氣

KAMPFKUNST  
ALS WEG!



BUDOJANG

KAMPFKUNSTSCHULE HEIKO HUMPERT



## Kampfkunst

Wir üben Taekwon-Do, eine koreanische Kampfkunst, die Hände und Füße zur Verteidigung einsetzt. Die Bewegungen sind kraftvoll, schnell und direkt. Dabei trainieren wir nicht für Wettkämpfe, sondern für die Entwicklung der Bewegungskompetenz, zur Schulung des Körpers und zur Selbstverteidigung. Die Schüler lernen Techniken, die geeignet sind, sich im Ernstfall erfolgreich zu verteidigen. Hierzu unterrichte ich neben Tritten und Schlägen auch Hebel, Würfe und Falltechniken.

柔合  
術氣

**BUDOJANG**  
KAMPFKUNSTSCHULE HEIKO HUMPERT

## Training

Als Körpertherapeut achte ich auf die gesundheitserhaltende Ausführung der Übungen. Körperbewusstsein und Selbstdisziplin werden gefördert. Kinder und Erwachsene erfahren zunehmend Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Sie üben, Grenzen zu setzen und sich zu verteidigen, dabei aber vor allem fair und respektvoll miteinander umzugehen. Kinder lernen, ihre Energie in wohlkoordinierten Bewegungen auszudrücken, Regeln zu befolgen und in der Gruppe zusammen zu wirken.

## Heiko Humpert

Ich bin Physiotherapeut und beschäftige mich seit 1987 intensiv mit den Kampf- und Heilkünsten Asiens und ihrem geistigen Hintergrund. Ich bin Inhaber des vierten Dan (Schwarzgurtstufe) in traditionellem Taekwon-Do und habe seit über 20 Jahren Trainererfahrung in allen Altersklassen. Die Kampfkunstschule Budojang besteht seit Anfang 2000. Etwa 60 Schüler jeden Alters trainieren in den verschiedenen Gruppen. Inzwischen sind mehrere Schwarzgurtträger aus meiner Schule hervorgegangen.

