

Trainings 2019

Raphael Erne ist
Schweizermeister Judo:
2014 U18
2015 U21 (Vizemeister)
2016 U18
2017 U21
2017 Elite
2018 U21 (Vizemeister)
2018 Elite



Preise 2019

Silvie Künin
Michel Bürgisser
WM-Bronce 2006
Vize-Europameister 2005
im Ju-Jitsu Duo-System Mixed



Stärken spüren – Grenzen setzen!

Selbstverteidigung Kurse 2019

pa||as



	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Judo					
Kinder ab 5 Jahren	17.00			17.00	
Kinder ab 7 Jahren	17.00		17.00	17.00	
Kinder ab Gelbgurt	17.45			17.45	
Jugend ab 13 J. und	19.00	19.00		19.00	
Erwachsene	19.00	19.00		19.00	
Kata			19.00		
Karate Wadoryu					
Jugend & Erw. ab 13 J.			19.00		
Kids Karate ab 7 J.	17.45		18.15		
Karate Shotokan	(Gastclub) siehe www.budokan.ch/shotokan				
Kendo					
Kinder ab 6 J.				17.45	
Kinder mit Bogu		19.00			
Jugend + Erwachsene		19.00		19.00	
Dan Grade	19.00				
Alle (auf Anfrage)				07.00	
Iaido					
ab 15 J.	19.00		19.00		
Ju-Jitsu (JJ)					
Kinder ab 7 J.					
Ju-Jitsu mit Judo			17.00		
Ju-Jitsu mit Karate	17.45				
Kinder ab 9 J.					
Mädchen		18.00	18.00		
Knaben	17.00				
Erwachsene					
Alle		19-20.30		19-20.30	
ab 5. Kyu			20.15		
Kata			19.00		
Plus 50 J.			09.00	14.00	
Selbstverteidigung (JJ)					
Mädchen ab 9 J.		18.00	18.00		
Knaben ab 9 J.	17.00				
Frauen*		19.30	09.00		
SeniorInnen +50 J.*			09.00		
	*Informieren Sie sich über die geplanten Grundkurse				
Aikido (Gastclub)					
Alle		19.30		19.30	

in CHF pro	Semester	Jahr	Einheit
Mitgliedschaften			
Kinder bis 15 J.			
Lehrlinge bis 25 J.			
Studenten bis 25 J.			
Erwachsene			
Selbstverteidigungs-Kurse			
8 Lektionen			
Privatlektionen		auf Anfrage	
Probelektionen	Gratis (ausg. Selbstverteidigungs-Kurse)		
Familienrabatte		auf Anfrage	

Preise auf
Anfrage

Verbandsbeiträge

Wir sind mit unseren Disziplinen Mitglied in den regionalen und nationalen Sportverbänden und damit anerkannt von der obersten Sportbehörde, der Swiss Olympic Association. Dies garantiert Ihnen, dass Sie von gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterrichtet werden, Prüfungen national und international anerkannt sind und Sie vom umfangreichen Angebot der Verbände, wie Kurse, Seminare, Turniere und Meisterschaften profitieren können. Durch die Mitgliedschaft haben wir uns verpflichtet, unsere Mitglieder bei den Verbänden zu melden und jährliche Verbandsbeiträge zu entrichten.

Ausrichtung im Kindersport

Im Kindersport (5–10 Jahre) legen wir grossen Wert auf eine vielseitige Grundausbildung. Dazu bietet sich das Ju Jitsu (Ju Jutsu) an. Ju Jitsu ist die ursprüngliche Disziplin aus der die heutigen spezialisierten Disziplinen wie Judo, Karate und Aikido entstanden. Die Prüfungs- und Wettkampfsysteme sind so ausgelegt, dass auch die Elemente des Judo und Karate abgedeckt sind.

Probelektion GRATIS!
Einfach Sportanzug einpacken
und mitmachen.

Budokan Zürich
Zweierstrasse 106
CH-8003 Zürich
Tel. +41 (0)44 461 66 67
info@budokan.ch
www.budokan.ch



BUDOKAN

Frauen

auch für junge Frauen (ab 15 J.) geeignet

Grundkurse:

Start 15. Januar: 15.1|22.1|29.1|5.2|26.2|5.3|12.3|19.3

Start 21. Mai: 21.5|28.5|4.6|11.6|18.6|25.6|2.7|9.7

Start 10. Sept.: 10.9|17.9|24.9|1.10|22.10|29.10|5.11|12.11

jeweils dienstags, 19.30 h – 21.00 h, Kurskosten für 8 Lektionen
CHF 280.– (Stadtzürcherinnen erhalten CHF 50.– Subvention)

Repetitions-, Nachhol- und Spezialtrainings:

8. Jan.: allg. Repetition / Umgang mit einer Waffenbedrohung / Waffenabwehren
Schusswaffe und Messer

5. Feb.: allg. Repetition und nach Wunsch Pfefferspray-Instruktions-Lektion (Kosten CHF 40.–, inkl. Material)

5. März: Schutzanzug-Training

2. April: Lektion im Auto / Tiefgarage

7. Mai: allg. Repetition / Abw. Hieb- und Stichwaffen

4. Juni: allg. Repetition / Situationstraining

2. Juli: Schutzanzug-Training

3. Sept.: Lift / Treppenhaus, allg. Rep.

1. Okt.: allg. Repetition

5. Nov.: Schutzanzug-Training

3. Dez.: Waldparcour (19.30 h, Besamml. Budokan oder Lauftrüff Bucheggplatz)

jeden 1. Dienstag im Monat, 20.00 h – 21.30 h,
Kosten pro Training CHF 35.–

+50 Frauen/Männer

Regelmässige Trainings: Mittwoch 9.00 h

Mädchen/Knaben

via Sportamt, www.sportamt.ch/schulsport

Anmeldungs-Adresse:

info@budokan.ch (Budokan – Telefon 044 461 66 67)