

Tai-Ken

Seit über 40 Jahren betreibe ich Kampfsport. Einen beachtlichen Teil meiner Freizeit habe ich, einem japanischen Tempelboxen auf der Grundlage der Zen Philosophie, gewidmet. Aber schon seit langer Zeit suchte ich eine Form die mit ihren Bewegungen die Gesundheit an oberster Stelle einstuft.

Aus diesen Gründen habe ich in den letzten 20 Jahren eine Kampfkunst entwickelt die in entspannten und fliessenden Bewegungen ausgeführt wird. Dem Tai-Chi gleich aber im Unterschied zum Tai-Chi sind die Anwendungen klar ersichtlich und erlernbar, weil auch mit einem Partner geübt werden kann. Man begreift also was man macht.

Meine über 40 jährige Erfahrung in den Kampfkünsten, unter Anleitung grossartiger japanischer Lehrer, bilden eine solide Grundlage. Ich habe Techniken so abgeändert dass die Freude an der Bewegung an erster Stelle steht, aber die Effizienz der Selbstverteidigung erhalten bleibt.

Tai-Ken eignet sich auch für Senioren die ihre Beweglichkeit fördern und sich gegen Angriffe schützen wollen. Auch nach Krankheiten ist es möglich, diese Kunst regelmässig auszuüben und sich dadurch zu stärken. Die Kursteilnehmer sollen sich wohlfühlen, so macht man am meisten Fortschritte.

Eintritt und Austritt kann jederzeit erfolgen und das erste Training ist eine unverbindliche gratis Probelektion.

Neuer Kurs ab 10. Januar 2017, ab 14 Jahren.

Trainingszeit: Dienstag 20:30-22:00 Uhr.

Kosten: Fr. 50.- pro Monat

Trainingsort: Dojo Gundeli J. J. Balmer-Strasse 1 4053 Basel

Leitung: P. Stebler 7. Dan Tai-Ken, 6. Dan Kempo

Auskunft/Anmeldung: Tel. 061 601 59 16
stebler.kempo@bluewin.ch

Tai-Ken



Neuer Kurs ab 10. Januar 2017

Tai-Ken ist eine Bewegungskunst, die absolut frei ist vom Wettbewerbsgedanken. Sie vertieft die Atmung, verbessert unsere Haltung und die Koordination der Bewegungen.

Tai-Ken wird entspannt ausgeführt. Es braucht keine besondere Kondition. Alle Techniken und Bewegungen werden genau erklärt, dies ermöglicht wirkliche Fortschritte, für Körper und Geist.

Die Bewegungen können auch mit einem Partner geübt werden, damit wird Tai-Ken auch zu einer wirkungsvollen Selbstverteidigung. Das stärkt das Selbstbewusstsein, nimmt die Angst und erhöht die Selbständigkeit.

Tai-Ken richtet sich nach den Philosophischen und erzieherischen Grundsätzen der traditionellen Kampfkunst.

www.swisskempo.ch