

KIDOJO



Martial Art in Ki-Dojo for Refugees

Kampfkunst im Kidojo für Flüchtlinge

كى دوجو: هو منزل في منطقة لوريتو،



Das Ki-Dojo ist ein Haus im Tübinger Loretto-Viertel, in dem seit 10 Jahren erfolgreich Gewaltprävention und friedliche Kampfkunst praktiziert wird. Unter einem Dach trainieren hier regelmäßig 18 Kampfkunstgruppen aus verschiedensten Stilrichtungen in einem friedvollen Miteinander.

Der Verein für Kampfkunst und Gewaltprävention, der dieses Haus betreibt, lädt explizit die Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen mussten und bei uns in Tübingen angekommen sind, ein, zu uns in die Trainings zu kommen. Unsere Trainingsangebote in Kampfkunst helfen dabei, angestauter Energie Raum zu geben und dienen der inneren Entlastung und Befreiung durch Körperarbeit.

An Extra-Besuchstagen können unsere Trainer und Trainerinnen kennengelernt werden. Wer bei uns trainieren möchte, kann sich bei der Vereinsvorsitzenden, anmelden oder anmelden lassen. Die Trainings sind für Flüchtlinge kostenfrei.

Unsere Trainerinnen und Trainer bieten ein paar eigene Kurse nur für Flüchtlinge an, manche nur für Männer, manche nur für Frauen, manche auch gemischt. Außerdem gibt es freie Plätze in den regulären Trainings im Haus, in denen schon länger zusammen geübt wird. In diesen Trainings trainieren Männer und Frauen gemeinsam, für Kinder und Jugendliche gibt es manchmal eigene Trainings.

Ki-Dojo is a house in the Loretto-district of Tuebingen, where we have been successfully practicing violence prevention and peaceful martial arts for 10 years. 18 different martial art groups are training regularly and peacefully under one roof.

The club for martial arts and violence prevention running this house is especially inviting persons who had to flee from their homeland and arrived in Tuebingen to join our training sessions. Our offer to train in martial arts will help to release accumulated energy and provide internal relief through physical activity.

You can meet our trainers on a special visiting day. If you then decide to train with us, you can apply directly with our club chairwoman. The training for refugees is free.

Our trainers are offering several courses especially for refugees. Some courses are for men only, some for women only, some for both. Also, there are spaces in the regular trainings, where groups have already been practicing together for some time. In these groups men and women train together. Children and teenagers are offered separate trainings as needed.

كى دوجو: هو منزل في منطقة لوريتو، بتوبنغن، حيث كنا نمارس بنجاح كيفية الوقاية من العنف وفنون الدفاع عن النفس السلمية لمدة 10 أعوام. يوجد 18 مجموعة مختلفة لفنون الدفاع عن النفس يتدربون بانتظام وبشكل سلمي تحت سقف واحد.

النادي الخاص بفنون الدفاع عن النفس ومنع العنف الذي يدير هذا المنزل يدعو بشكل خاص الأشخاص الذين اضطروا إلى الفرار من وطنهم، وحضروا إلى توبنغن وذلك للانضمام إلى دوراتنا التدريبية.

سيكون لدينا عرض وهو التدريب على فنون الدفاع عن النفس التي تساعد على التحرر من الطاقة المتراكمة وتخفيف الأعباء الداخلية من خلال النشاط البدني.

يمكنك مقابلة مدربينا يوم الزيارة. إذا كنت تريد التدريب معنا، يمكنك التسجيل مباشرة مع رئيسة مجلس ادارة النادي.

ملحوظة: تدريب للاجئين مجانا. مدربينا يقومون بتقديم العديد من الدورات وخصوصا للاجئين.

بعض الدورات تكون للرجال فقط، والبعض الآخر للنساء فقط، وبعض الدورات تكون للجنسين على حد سواء. يوجد ايضا مسافات في التدريبات العادية، حيث تستطيع المجموعات بالفعل ان تمارس معا لبعض الوقت. في هذه المجموعات يكون تدريب الرجال والنساء معا.

بالنسبة للأطفال والمراهقين فيقدم لهم النادي دورات تدريبية منفصلة حسب الحاجة.

Kontakt

Verein für Kampfkunst und Gewaltprävention e.V.
Evelyn Ellwart, Vereinsvorsitzende
Lorettoplatz 2 (Ki-Dojo), 72072 Tübingen
Telefon 01577-6813361
info@kidojotuebingen.de



www.kidojotuebingen.de

Courses for refugees only

1. Aikido and Kijutsu

A gentle and mental martial art for body, soul and mind. Warming up, breakfall and elegant techniques of selfdefense, where the strength of opponent is used.

Trainer is Wolfgang Abart, trainer for medieval swordmanship. **Tuesday and thursday 10.30 am to 12 pm**

2. Fitness for friends of martial art

Strength, condition, stretching, mixed with martial art elements

A course for adult men and teenager from age 14.

Trainer is Uwe von Bescherer, trainer for No Style Self Defense. **Tuesday, 4 pm to 5 pm, thursday 4 pm to 5 pm**



3. Jeet Kune Do & Fitness

Fun and stress management instead of »Self Defense« using Jeet Kune do concepts. Training is focused on condition.

A course for children from age 8 to 14. Trainer is Chris Hille, trainer for Progressive Fighting Defense. **Monday 4.45 pm to 6.15 pm**



4. Siljeon Taekwondo

Taekwondo is a korean martial art and consists of different elements (patterns, sparring, self-defense, breaking). Taekwondo is multifaceted and well balanced. It trains speed, accuracy, stamina, strength and flexibility.

Our training focuses on: Introduction to Taekwondo, traditional and modern techniques, patterns, breakfalls, mental and ethical discipline, fitness.

We offer training for different age groups (trainer: Tae-Won Kang) as well as separate training for women (trainers: Bariya Sindhu, Lina Thoma).

Training for children (age 5–13), training for teenagers (age 14–17), training for adults (from age 17).

Beginner training for women: Self defense, breakfalls, patterns, fitness, basic techniques.

Sunday 3 pm to 5 pm for men and children, if required from 2 pm on. Saturday for women



5. Danceroom for women

For women from distant nations and religion: dancing together the traditional dances from homeland and learning from the others. Planning, dancing, laughing, learning, bethinking, »everybody can give themselves and others something«. Every nationality is welcome.

Guidance by Ilona Schwank, trainer for laido. **Saturday 12 pm to 2 pm**

On-going trainings

which are open for refugees

Aikido

Aikido is a movement art developed by Morihei Ueshiba on the basis of traditional japanese martial arts. It encloses evasive movements, throwing and holding techniques as well as joint locks, applied under the aspect of self defense with the intention not to injure the attacker.

The training is offered from Aikikai e.V. club.

Training for children (age 11–16): **Tuesday from 6 pm to 7.15 pm**. Training for teenager and adults: **Tuesday from 7.15 pm to 8.30 pm and thursday from 7.30 pm to 9.30 pm**.

Iaido

We train japanese swordmanship with wooden swords. It develops the perception for the own body, attention and concentration, it trains the right measure for distance and helps to get your mind free.

Adults and children from 12 years onwards are practicing together. Trainer is Ilona Schwank, trainer for laido. **Monday 6.15 pm to 8 pm and saturday 10 am to 12 pm**



Wing Chun Kung Fu

A traditional chinese martial art and an effective system for self defense. Without unnecessarily acrobatic and strength, you can learn Wing chun independently from gender and strength.

Trainer is Julien Sauer, trainer for Lok Yiu Wing Chun. **Monday 8 pm to 9.30 pm and wednesday 6.30 pm to 8 pm**

Ashtanga Yoga

Powerful dynamic yoga style, the positions are connected by movement and breathing. The body gets stronger, healthier and detoxed. The mind learns to concentrate better.

Trainer is Sarah Bernhardt, trainer for Ashtanga-Yoga. **Thursday 6.15 pm to 7.15 pm**

Yin Yoga

Very soft and gentle yoga style, reduces stress and relaxes. The fasciasystem is stretched and trained.

Trainer is Sarah Bernhardt. **Tuesday 6.15 pm to 7.15 pm**



Extra-Kurse für Flüchtlinge

1. Aikido und Kijutsu

Eine sanfte, mentale Kampfkunst für Körper, Seele und Geist. Aufwärmtraining, Fallschule und elegante Techniken der Selbstverteidigung, bei der die Kraft des anderen ausgenutzt wird.

Trainer: Wolfgang Abart, Trainer für mittelalterliche Schwertkunst. **Dienstag und Donnerstag 10.30 bis 12 Uhr**

2. Fitness für Freunde des Kampfsports

Kraft, Kondition, Dehnung, Beweglichkeit durchmischt mit Kampfsportelementen.

Ein Kurs für männliche Jugendliche ab 14 und Erwachsene. Trainer: Uwe von Bescherer, Trainer für No Style Self Defense. **Dienstag und Donnerstag 16 bis 17 Uhr**



3. Jeet Kune Do & Fitness

Spaß und Stressbewältigung anstatt »Selbstverteidigung« durch Trainingsmethoden nach den Jeet Kune do Concepts. Konditionstraining steht im Vordergrund.

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren. Trainer: Chris Hille, Trainer für Progressive Fighting Defense. **Montag von 16.45 bis 18.15 Uhr**



4. Siljeon Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart und besteht aus unterschiedlichen Elementen (Formen, Wettkampf, Selbstverteidigung, Bruchtest). Taekwondo ist sehr vielseitig und ausge-

wogen. Es trainiert Schnelligkeit, Präzision, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Wir bieten in unserem Training folgende Schwerpunkte an: Einführung in Taekwondo, Traditionelle und moderne Techniken, Formen, Falltechniken, Mentale und Ethische Disziplin, Fitness.

Wir bieten Training in unterschiedlichen Altersklassen an (Trainer: Tae-Won Kang) als auch ein gesondertes Frauentraining für Muslima (Trainerin: Bariya Sindhu, Lina Thoma). **Kurszeit für Männer und Kinder: Sonntag von 15 bis 17 Uhr, bei Bedarf auch ab 14 Uhr, Kurszeit für das Frauentraining: Samstags**



5. Tanzraum für Frauen

Für Frauen aus fernen Ländern und der Region: traditionelle Tänze aus der Heimat zusammen tanzen und von den anderen lernen. Gemeinsam planen, tanzen, lachen, lernen, sich besinnen, »jede hat sich selbst und andern was zu geben«. Alle Nationalitäten willkommen. Ein Kurs nur für Frauen.

Anleitung: Ilona Schwank, laido-Trainerin. **Samstag von 12 bis 14 Uhr**



Offene Trainings

Aikido

Aikido ist eine Bewegungskunst, die auf der Basis traditioneller japanischer Kampfkünste von Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Sie beinhaltet Ausweichbewegungen, Wurf- und Haltetechniken sowie Gelenkhebel, die unter dem Aspekt der Selbstverteidigung eingesetzt werden in der Absicht, den Angreifer nicht zu verletzen. Das Training wird vom Verein Aikikai gegeben. **Kindertraining (11–16 Jahre): Dienstag 18 bis 19.15 Uhr. Training für Jugendliche und Erwachsene: Dienstag 19.15 bis 20.30 Uhr und Donnerstag 19.30 bis 21.30 Uhr.**

laido

Wir trainieren japanischen Schwertkampf mit Holzschwertern. Das fördert

die Wahrnehmung für den eigenen Körper, Aufmerksamkeit und Konzentration, schult das rechte Maß von Nähe und Distanz und läßt die Gedanken in den Hintergrund treten.

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren üben gemeinsam. Trainerin: Ilona Schwank, laido-Trainerin. **Montag 18.15 bis 20 Uhr und Samstag 10 bis 12 Uhr**



Wing Chun Kung Fu

zählt zu den traditionellen chinesischen Kampfkünsten und ist darüber hinaus ein äußerst effektives System zur Selbstverteidigung. Ohne überflüssige Akrobatik oder Körperkraft auskommend ist Wing Chun prinzipiell von allen, unabhängig von Geschlecht oder Statur, erlernbar.

Trainer: Julien Sauer, Trainer für Lok Yiu Wing Chun. **Montag 19 bis 20.30 Uhr und Mittwoch 20 bis 21.30 Uhr.**

Ashtanga Yoga

Kräftvoll dynamisch fließender Yogastil, bei dem die einzelnen Haltungen mit Bewegung und Atem verbunden werden. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und entgiftet. Der Geist lernt Focussierung auf das momentane Tun, dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Trainerin ist Sarah Bernhardt, Trainer für Ashtanga-Yoga. **Donnerstag 18.15 bis 19.15 Uhr**

Yin Yoga

Sanfter entspannender Yogastil, der Stress abbaut, entspannt und die Lebensenergie wieder fließen lässt. Dabei werden die Faszien gedehnt und trainiert.

Trainerin ist Sarah Bernhardt. **Dienstag 18.15 bis 19.15 Uhr**



1. أيكيدو وكيجتسو

فن الدفاع عن النفس المعتدل والعقلي للجسم والروح والعقل.
الإحماء، كيفية السقوط وتقنيات ممتازة من الدفاع عن النفس، حيث يتم استخدام قوة الخصم.
المدرّب هو فولفجانج أبارت (Abart Wolfgang)، مدرّب فن استعمال السيف من القرون الوسطى.
الثلاثاء، 10:30 حتى 12:00، الخميس من 10:30 حتى 12:00

2. اللياقة البدنية لأصدقاء فنون الدفاع عن النفس
قوة، وضع، تمدد عضلات، مدمج مع عناصر فنون الدفاع عن النفس
دورة للرجال البالغين والمراهقين من سن 14.
المدرّب اوفه فون بشير (Uwe von Bescherer)، مدرّب الدفاع عن النفس الانمطي
الثلاثاء، 4:00 مساءً حتى 5:00 مساءً، الخميس من 4:00 مساءً حتى 05:00 مساءً



3. الجيت كون دو واللياقة البدنية

إدارة المتعة والتوتر بدلاً من "الدفاع عن النفس" باستخدام مفاهيم جيت كون دو.
وتركز التدريب على الحالة.
دورة للأطفال من سن 8-14
المدرّب كريست هيلي (Chris Hille)، مدرّب للدفاع القتال التقدمي
الثلاثاء 04:45 مساءً حتى 06:15 مساءً



4. سيل جيون التايكواندو

التايكواندو هو الفن القتالي الكوري و هو يتكون من عناصر مختلفة (أنماط، السجال والدفاع عن النفس، والكسر). التايكواندو متعدد الأوجه جداً ومتوازن. وتدريب السرعة والدقة والقدرة على التحمل والقوة والمرونة.

نحن نركز في التدريب لدينا على: 1- مقدمة في التايكواندو 2- التقنيات التقليدية والحديثة 3- تقنيات 4- أساليب سقوط 5- الانضباط العقلي والأخلاقي 6- اللياقة
نحن نقدم تدريب للأطفال (سن 5-13) تدريب للشباب (العمر 14-17) التدريب للكبار (من سن 17) المدرّب: تاي وون كانغ
نحن نقدم التدريب لمختلف الأعمار وهناك تدريب منفصل للسيدات (المدرّب: Bariya Sindhu Lina Thoma) تدريب المبتدئين للنساء - الدفاع عن النفس - أساليب سقوط - تقنيات - لياقة - تقنيات بسيطة
الأحد 03:00 مساءً حتى 05:00 مساءً



5. وبالنسبة للنساء من دول وديانات مختلفة:

الرقص معا الرقصات التقليدية من الوطن وتعلم رقصات الآخرين.
التخطيط، الرقص، الضحك، التعلم، التفكير، "الجميع يمكن أن يستفيد ويفيد الآخرين"
كل الجنسيات هو محل ترحيب
المدرّب هو إيلونا شوانك (Ilona Schwank)، مدرّب إيكيدو
والسبت 02:00 صباحاً حتى 04:00 مساءً

التدريبات الحارة، والتي هي مفتوحة للاجئين.



أيكيجي

يتم تقديم التدريب من نادي أيكيجي e.V.
تدريب للأطفال: الثلاثاء 06:00 مساءً حتى 07:15 مساءً.
تدريب للمراهق والبالغين: التدريب البطيء
الثلاثاء 07:15 مساءً حتى 08:30 مساءً
والخميس 07:30 مساءً حتى 09:30 مساءً.

إيكيدو

تدريب فن استعمال السيف الياباني بالسيفوف الخشبية. انه يطور إدراك الإنسان لجسده، والاهتمام والتركيز، وأنه يدرّب هذا الإدراك الصحيح للمسافات ويساعد على الحصول على تحرير العقل.

المدرّب هو إيلونا شوانك (Ilona Schwank)، مدرّب إيكيدو
الثلاثاء 06:15 مساءً حتى 08:00 مساءً
والسبت 10:00 صباحاً حتى 12:00 مساءً



الجناح تشون الكونغ فو

فنون الدفاع عن النفس الصينية التقليدية، ونظام فعال للدفاع عن النفس.
بدون الحركات البهلوانية الغير ضرورية والقوة، يمكنك تعلم الجناح تشون بشكل مستقل عن الجنس والقوة.
المدرّب هو جوليان سوير (Julien Sauer)، مدرّب للوك يو الجناح تشون
الثلاثاء 08:00 مساءً حتى 09:30 مساءً
والأربعاء 06:30 مساءً حتى 08:00 مساءً

أشتانجا يوجا

أسلوب اليوجا القوي والحيوي، الأوضاع ترتبط عن طريق التحركات والتنفس. الجسم يصبح أقوى وأصح ويتخلص من السموم. العقل يتعلم التركيز بشكل أفضل.

بين يوغا:

أسلوب اليوغا اللطيف والهادئ، يريح ويقلل من التوتر.

المدرّب هو سارة برنار (Sarah Bernhardt)، مدرّب لأشتانجا-اليوغا
الثلاثاء والخميس 06:15 مساءً حتى 07:15 مساءً



Info

Die Teilnahme an den Kursen muss vorab angemeldet werden beim Verein für Kampfkunst und Gewaltprävention e.V. oder den Trainern, entweder persönlich oder über einen Mitarbeiter der Flüchtlingshilfe. Zur Anmeldung ist ein Flüchtlingsausweis vorzulegen. Die **Extra-Kurse für Flüchtlinge** finden nur statt, wenn genug Anmeldungen (max. 12) eingegangen sind und sind zeitlich unbegrenzt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. In den **Offenen Trainings** können maximal 3 Flüchtlinge pro Kurs mittrainieren.

Kontakt

Verein für Kampfkunst und Gewaltprävention e.V.
Evelyn Ellwart, Vereinsvorsitzende
Lorettoplatz 2 (Ki-Dojo), 72072 Tübingen
Telefon 01577-6813361
info@kidojotuebingen.de