

KAMPFKUNST FÜR FRAUEN

Darum sollten Sie schon morgen loslegen



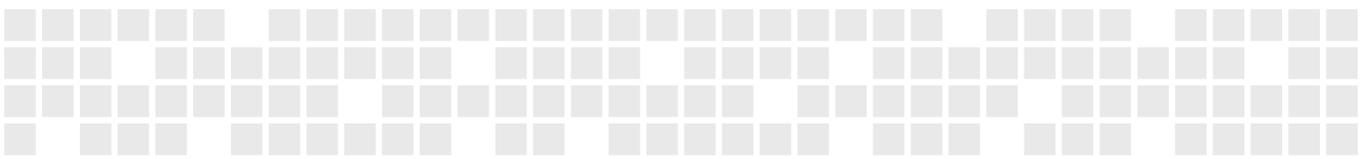
ELTERN- TIPPS

Unser Monatsthema:
Teamwork



RICHTIG AUFRÄUMEN

Ordnung
ohne Zoff



▶ MIT KAMPFKUNST BEGINNEN?



masten505@elementis.envato

“Jeder Mensch ist der Architekt seiner Zukunft.”

Liebe Xtrakickerinnen,

ja, heute meinen wir bewusst Sie, liebe Frauen. Wir sprechen Sie an, weil wir überzeugt sind: Kampfkunst wird Sie ansprechen. Schon mal intensiv darüber nachgedacht? Denken Sie jetzt an Szenen aus dem Film Fight Club? Falls ja: Das könnte Sie eventuell bisher davon abgehalten haben, unverbindlich einen Fuß in unsere Kampfkunstschule zu setzen. Deshalb liefern wir Ihnen in dieser Ausgabe schlagkräftige Argumente, warum Sie es einfach mal probieren sollten: Starten Sie Ihre Kampfkunstkarriere!

Denn Kampfkunst ist Ihr Ausgleich. Ihr Coach. Ihr Mentor. Für besseres Wohlbefinden. Sie werden Freunde finden. Sie können Muskeln aufbauen. Und Kampfkunst hilft beim Abnehmen. Unser Unterricht unterstützt Sie in so vielen Bereichen! Kampfkunst supportet Sie, dass Sie besser an sich selbst glauben können.

Worum geht's? Um Lebenskompetenzen wie Respekt, Bescheidenheit, Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle und Disziplin. Aber auch darum, sich mal so richtig auszupowern. Dieses Hobby wird schnell zur echten Passion. Ziele setzen und diese erreichen? Gelingt viel leichter mit der Schwarzgurteinstellung!

Kampfkunst ist wie ein richtig guter Freund, eine allerbeste Freundin. Eine unbeschreibliche Energie. Sie

nimmt Sie mal in den Arm, wenn es Ihnen schlecht geht. Sie hilft Ihnen, wieder aufzustehen, wenn Sie mal am Boden sind. Und sie erinnert Sie. Daran nämlich, welche tolle Persönlichkeit Sie sind! Kampfkunst kann Ihnen Mut machen. Zivilcourage beweisen? Schluss machen mit Mobbing? Sich endlich sicherer fühlen? Kein Problem!

Auf unserer Matte erleben Sie so viel. Verschiedene Übungen. Abwechslung ohne Ende. Das motiviert. Und dann ist da noch dieser unnachahmliche Teamgeist. Der ist ziemlich ansteckend.

Wir garantieren: Nach einem kurzweiligen Workout werden Sie die Dinge oft klarer sehen und können sich Herausforderungen im Alltag seelenruhig und total geerdet zuwenden.

Haben Sie jetzt Lust auf mehr Beweglichkeit, funktionelle Kraft, Ausdauer und vieles, vieles mehr? Spüren Sie, wie stark Sie sind. Entdecken Sie die aufregende Kampfkunstwelt. Entdecken Sie die Harmonie von Körper, Geist und Emotionen. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Mittelpunkt auf.

Nicht vergessen: Wer abschaltet, kommt auf die richtigen Gedanken. Mit Kampfkunst beginnen? Probieren Sie es aus!

INHALT

UNSER SCHULKALENDER

3

Was jetzt in unserer Schule läuft

KAMPFKUNST FÜR FRAUEN

4

Jetzt loslegen!

RICHTIG AUFRÄUMEN

6

Ordnung ohne Zoff

PARENTZ CORNER

7

Unser monatlicher Elternbrief



Tag der offenen Tür

Am Samstag, 8. Februar laden wir um 14 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. Ab 14 Uhr können Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Angebote der Schule unverbindlich kennen lernen. Und wer sich an diesem Tag für das Premium-Programm bei Bushido Esslingen anmeldet, spart bei der Anmeldegebühr 100 Euro und erhält zudem einen Karate-Anzug kostenlos. Anmeldung und Terminabsprache unter 0711-352848

👉 Bushido Esslingen bietet am Mittwoch, 5. Februar, um 19.30 Uhr eine Einführung in die Selbstverteidigung für Frauen an. Der Beitrag liegt bei 19 Euro. Anmeldung unter 0711-352848

📱 Ein Smartphone hat viele Funktionen - wie man sich damit gegen körperliche Angriffe verteidigen kann, das zeigt Dieter Knüttel bei einem Lehrgang für Erwachsene und Jugendliche am Samstag, 15. Februar - los geht's um 16 Uhr.

Dieter Knüttel ist DER Experte für philippinische Kampfkünste in Deutschland - seit über vierzig Jahren beschäftigt er sich damit, wie sich Stöcke, Messer und andere Alltagsgegenstände in der Selbstverteidigung einsetzen lassen. Er ist Bundestrainer des Deutschen Arnis-Verbandes, gibt weltweit Seminare und hat zahlreiche Lehrfilme über die philippinischen Kampfkünste produziert.

Der Lehrgang richtet sich auch an Personen, die bislang noch keine Kampfkunsterfahrung haben.

KAMPEKUNST

Darum sollten Sie sch

STRESS LASS NACH

Privat Stress, Stress im Beruf oder seelischer Stress. Eine effektive Methode, den Stressabbau voranzutreiben: Kampfkunst!

WUNSCHGEWICHT

Klar, 10 Kilo verschwinden nicht von heute auf morgen. Brechen Sie jetzt aus den gewohnten Mustern aus. Integrieren Sie ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung dauerhaft in Ihr Leben.

MEHR ZEIT MIT DER FAMILIE

Viele Frauen wünschen sich mehr Zeit für die Familie. Doch der Alltag macht diese Wunsch-erfüllung nicht immer leicht. Da ist es schön, wenn sich Hobbys finden, die Eltern und Kindern gleichermaßen Spaß machen.



T FÜR FRAUEN

schon morgen loslegen



KRÄFTE BÜNDELN

Kampfkunst gibt Selbstsicherheit! Sie wollen sich verteidigen können? Lernen Sie simple Techniken und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein.

EINFACH GESUND

Sie wollen funktionelle Ganzkörperübungen? Mit Kampfkunst bringen Sie Ihre Muskeln in Form. Und Sie bringen Ihren Körper zur Ruhe. Entdecken Sie jetzt den sanften Stresskiller, der mit verhältnismäßig wenig Aufwand zu seelischer Ausgeglichenheit führt.

TEAMWORK FÜR EIN NEUES LEBEN

Ganz gleich, wie mühsam der Weg auch sein wird – auf die Unterstützung Ihrer Kampfkunst-Freundinnen können Sie zählen. Nur gemeinsam sind wir stark.

„Spielen macht immer mehr Spaß als Aufräumen!“

Kampfkunst? Der Weg! Die Lösung!



Warum es wichtig ist, Kindern Verantwortung zu übergeben:

Auf dem Flur liegen Schuhe?
Im Rest der Wohnung verteilen sich benutztes Geschirr,
Socken und anderer Klambim?
Alles kreuz und quer! Gehört dem Nachwuchs.
Und den stört es kaum bis gar nicht. Aufräumen?
Nur auf Ansage - wenn überhaupt.

Schluss damit!

Ein paar Wege, wie Eltern ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten erziehen können:

KAMPFKUNST? DER WEG! DIE LÖSUNG!

Unsere altersgerechten Programme fördern:

- 1. Die Konzentrationsfähigkeit*
- 2. Lehren Respekt und weitere Werte*
- 3. Motivieren durch Erfolgserlebnisse*
- 4. Helfen beim Erreichen großer Ziele*
- 5. Steigern nachweislich das Ich*

Für Kinder ab 3 Jahren.



UNSER THEMA DES MONATS

DIESMAL: TEAMWORK

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : TEAMGEIST

WOCHE 2 : RÜCKSICHTNAHME

WOCHE 3 : STREIT

WOCHE 4 : ZUVERLÄSSIGKEIT

Liebe Eltern,

in unseren Fragebögen erörtern wir, warum Kampfkunst genau das Richtige für Ihr Kind sein könnte. Die Antworten sind mannigfaltig. Die eine Mama notiert: Mein Sohn soll selbstbewusster werden oder sich besser auf eine Aufgabe fokussieren können.

Und manch ein Papa wünscht sich, dass seine Tochter verantwortungsbewusster wird, respektvoller handelt, zielstrebig ist, kommunikationsfähiger – kurzum: Seine Tochter ist noch keine Teamplayerin, wird sogar schon von Klassenkameraden ausgegrenzt.

Diese Hürde lässt sich nehmen. Im Kampfkunstunterricht lernen Mädchen wie Jungs, was Konfliktbereitschaft bedeutet. Auf der Matte ist Teamwork das A und O. Ichlinge müssen sich mal zurücknehmen können. Dazu zählt auch, die Fähigkeit zu entwickeln, nicht nur die eigenen, sondern ebenso die Erfolge anderer feiern zu können.

Unsere Gemeinschaft – sie bietet viele Vorteile. Hier lernen Kinder: Was manch Nachwuchssamurai schon beherrscht, müssen andere Ninja-Kids erst noch lernen. Vielleicht hilft ein älteres Kind mal einem jüngeren. Vielleicht ergänzen sich zwei Gleichaltrige mal in einer der vielen Partnerübungen. Unsere geschulten Kampfkunstlehrer unterstützen die Kampfkunstneulinge dabei auf vielfältige Weise.

Wie? Wir schaffen im Unterricht Situationen, in denen Zusammenarbeit von Vorteil ist. In diversen Drills erkennen die Kinder selbst: Einsam ist doof... und gemeinsam? Das macht richtig Spaß!

Klar, es ist nicht immer leicht, auch anfängliche Außenseiter und energische Einzelkämpfer zu integrieren. Doch das gelingt. Weil wir dafür einstehen, dass andere Meinungen toleriert werden, macht schnell ausnahmslos jeder mit. Und so

kann jeder sein Bestes geben. Angriffe und Beleidigungen? Gibt es nicht!

Kampfkunst bedeutet Kooperationsbereitschaft. Wir leben unsere Begeisterung und schaffen tolle Erlebnisse. So kann Ihr Kind erfahren, dass ein gelungenes Miteinander megaglücklich machen kann. Und das gelingt besonders gut, wenn es auch ein paar Regeln gibt.

Die erleichtern alles. Sie zeigen eindrucksvoll, dass solidarisches Verhalten und Wir-Bewusstsein schneller zum Ziel führen als Alleingänge. Absprachen vereinfachen den Alltag. Wir nennen das: Schwarzgurteinstellung. Im Einzelfall kann das zwar bedeuten, die eigenen Wünsche manchmal zugunsten der Gruppe zurückzustellen. Was sie allerdings auch einübt: eine Sensibilität für andere Menschen zu entwickeln. Dies zu erreichen, ist mehr als erstrebenswert. Ein großes Ziel für uns alle. Aber umsetzbar ist es nur mit ganz viel Teamgeist!

ALLEIN IST MAN STARK,
GEMEINSAM UNSCHLAGBAR



17. Februar

Der Tag der grundlosen Nettigkeiten wird am 17. Februar 2020 begangen. Das Ziel dieses besonderen Feiertags: Einfach nett sein, also Anderen gegenüber noch freundlicher sein als ohnehin schon. Um den Tag der grundlosen Nettigkeiten zu feiern, können beispielsweise folgende Handlungen umgesetzt werden: Der Mama eine Blume mitbringen, einem Freund helfen, seinen Großeltern eine Postkarte schreiben, beim Einkaufen jemanden vorlassen, Gegenstände verschenken.

BIST DU EIN TEAMPLAYER? LOS, MACHEN WIR DEN TEST! WIE VIELE FRAGEN KANNST DU MIT EINEM LAUTEN JA BEANTWORTEN? KANNST DU ANDEREN MENSCHEN GUT ZUHÖREN? BIST DU BEIM SPIELEN FAIR? KANN MAN SICH AUF DICH VERLASSEN? KANNST DU GUT MIT KRITIK UMGEHEN? NIMMST DU GERNE RÜCKSICHT AUF ANDERE KINDER? KANNST DU GUT DURCHHALTEN? SIND KOMPROMISSE OKAY FÜR DICH? KANNST DU VOR ANDEREN GUT DEINE EIGENE MEINUNG VERTRETEN? MEHR ALS 5X MIT EINEM JA GEANTWORTET? DU BIST EIN ECHTER TEAMPLAYER!

WUSSTEST DU...

...DASS MAN SICH NICHT SELBER KITZELN KANN?

...DASS LIPPENSTIFT AUCH AUS FISCHSCHUPPEN BESTEHT?

...DASS AMEISEN NIE SCHLAFEN?

...DASS ES UNMÖGLICH IST, MIT OFFENEN AUGEN ZU NIESEN?

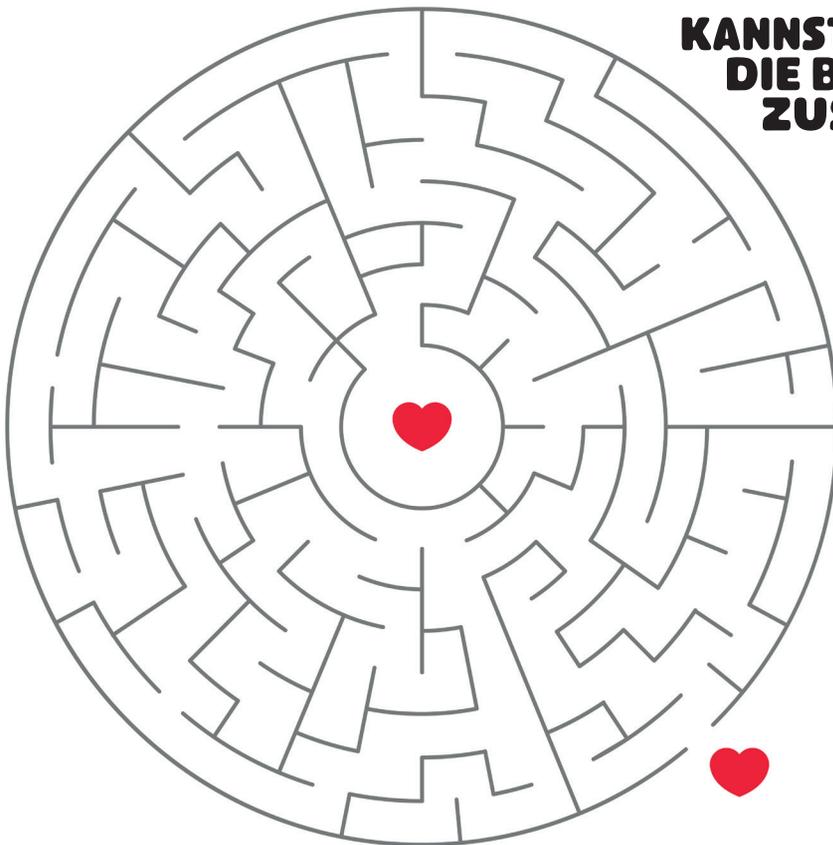
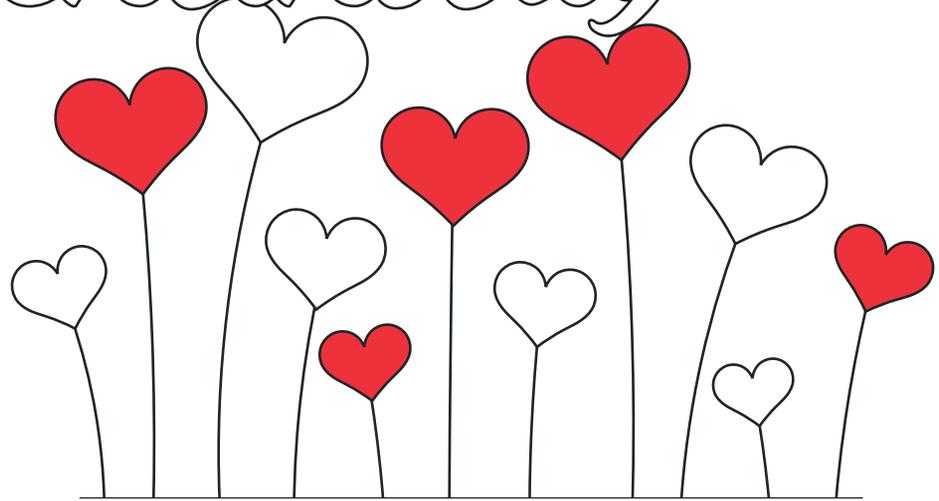
...DASS ES 200.000 VERSCHIEDENE SCHMETTERLINGSARTEN GIBT?

...DASS UNSERE KARTOFFELN URSPRÜNGLICH AUS PERU STAMMEN?



...DASS TINTENFISCHE DREI HERZEN HABEN?

AM 14. FEBRUAR IST
Valentinstag



**KANNST DU
DIE BEIDEN HERZEN
ZUSAMMENBRINGEN?**



Das Bessermacherbuch

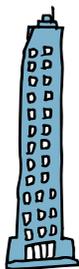
LACH' DICH SCHLAPP!



DIE LEHRERIN ÄRGERT SICH: „JAN, DU HAST ‚TIGER‘ IM DIKTAT KLEINGESCHRIEBEN. ICH HABE EUCH DOCH ERKLÄRT: ALLES, WAS MAN ANFASSEN KANN, SCHREIBT MAN GROß!“
JAN ANTWORTET: „DANN VERSUCHEN SIE MAL, EINEN TIGER ANZUFASSEN!“



ZWEI FUßBALLSPIELER KNALLEN INEINANDER UND VERHEDDERN SICH. DA RUFT DER EINE: „OH, MEIN GOTT, ICH SPÜRE MEIN BEIN NICHT MEHR!“ SAGT DER ANDERE: „WIE AUCH, DU KNEIFST DIE GANZE ZEIT IN MEINS!“



FRITZCHEN ZU SEINEM VATER: „PAPA, ICH MÖCHTE ZEHN EURO HABEN.“ „HABEN, HABEN, IMMER NUR HABEN... WIE STEHT ES DENN BEI DIR MIT DEM GEBEN?“, FRAGT DER VATER GENERVT.
DARAUF FRITZCHEN: „PAPA, KANNST DU MIR MAL BITTE ZEHN EURO GEBEN?“

„JETZT KOMMST DU SCHON DREI TAGE HINTEREINANDER ZU SPÄT IN DIE SCHULE“, SCHIMPFT DER LEHRER MIT ROBIN. „HAST DU DENN KEINEN WECKER?“ DARAUF SAGT ROBIN: „DOCH, ABER WENN DER KLINGELT, DANN SCHLAFE ICH NOCH.“



BUCHTIPP

Rausreden gilt nicht! Denn es muss weder aufwändig sein noch Geld kosten, wenn man dazu beitragen will, die Welt tatsächlich ein kleines Stückchen besser zu machen. Und wenn es einem dann doch an praktischen Einfällen mangelt, kann man sich ja von den Tipps und Infos, die hier in Kapiteln wie „Save the planet“, „Überfluss und Mangel“ oder „Mitreden und Mitmachen“ zusammengestellt sind, inspirieren lassen. Die Aktionsmöglichkeiten reichen dabei vom Verschenken bzw. Spenden nicht mehr benötigter Dinge über den freundlichen und hilfsbereiten Umgang mit den Mitmenschen, bewusstes Einkaufen oder Tierschutz bis zum Engagement in einer Organisation oder im Kinderparlament. Mit vielen Ratschlägen, wie man aus guten Ideen ganz konkrete und einfach umzusetzende Aktionen entwickeln kann.

Ab ca. 8 Jahren, 14 Euro, Coppenrath Verlag

TESTE DEIN WISSEN!

Wie viele Monde hat der Planet Mars?



- a) einen Mond
- b) zwei Monde
- c) keinen Mond

Auflösung:
b) ist richtig. Der Planet Mars hat zwei Monde. Sie heißen Phobos und Deimos. Es sind sehr kleine Monde.

FOOD KICKERZ



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 4 Eiklar
- 4 EL Haselnussmus
- 4 Haselnuss-Eiweiß
- 4 Spritzer flüssiger Süßstoff
- 120 g Grieß
- 800 ml Fettarme Milch (0,3% Fett)
- 8 EL fettarmer Cremequark (0,2% Fett)
- 4 Prisen Zimt

Unser Thema im März:

KREATIVITÄT

REZEPT DES MONATS: (GE-)NUSS-GRIESSBREI

Zubereitung:

1. Grieß nach Packungsanleitung mit der Milch kochen. Den fertigen Grießbrei zum Abkühlen für ca. 3 min. zur Seite stellen.
2. In einer Schüssel das Eiklar steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. In den noch warmen Grießbrei erst den Quark, das Haselnussmus und dann das Eiweißpulver einrühren und nach Belieben mit Süßstoff abschmecken.
3. Das Eiklar mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Grießbrei heben. Den fertigen Grießbrei in tiefe Teller füllen.

Das bringt dich
an deine

Grenzen

... Kampfkunst für Erwachsene

Wie entschärfe ich eine unangenehme Situation?

Wie kann ich mich im Ernstfall **verteidigen**?

Hoffentlich kommst du nie in so eine Situation – aber darauf vorbereitet zu sein, ist ein ungemein beruhigendes Gefühl!
Wir sagen dir, worauf es ankommt.

Wir stehen für
Anliegen und Fragen
zur Verfügung:

Jetzt Termin
vereinbaren!

Bushido Esslingen
Kollwitzstraße 8
(gegenüber DICK)
73728 Esslingen
0711-352848
www.Bushido-Esslingen.de

Unsere Schule ist Mitglied im

