



Städtli Zytig / Juli 2008

## 40 Jahre Budo Schule Randokan Bremgarten

40 Jahre Budo Schule Randokan und immer noch voll im Trend, denn die Trainerinnen und Trainer stecken seit bald zwei Jahren in einer intensiven Weiterbildung. Diese Weiterbildung ermöglicht den Lehrkräften umfassend zu unterrichten. „Gewaltfreie Kommunikation“ heisst das Zauberwort und ist der Schlüssel zur Verbindung von Körper und Sprache. Diese Art des Unterrichtens ist in der Region einzigartig und die Kinder und Jugendlichen erhalten somit in der Budo Schule Randokan eine umfassende Lebensschulung. Sie lernen die Sprache so zu benutzen, dass sie gewaltfrei einen Schritt weiterkommen, natürlich dies im Wissen auch um ihre Körperkraft. Diese Körperkraft, Gewandtheit und Ausdauer werden im Judo oder Ju Jitsu nebst der gewaltfreien Kommunikation trainiert.



Judotechnik

Wertfreies Zuhören einerseits und andererseits seine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken, stehen

im Zentrum der Kurse. Bei dieser Vernetzung von Kampfsport und Gewaltfreier Kommunikation öffnen sich jedem Schulmitglied neue Perspektiven, um Körper und Geist zu trainieren.

Neue Perspektiven seien sehr wichtig, um eine Schule aktuell und im Trend zu führen, so Suzanne Emch, die Inhaberin. Sie freut sich sehr, dass das Gelernte der Lehrkräfte nun schon fest im Alltag integriert ist und ihre Vision Gestalt annimmt.

### **Sergei Aschwanden zu Besuch**

Der sympathische Olympia-Bronce-Medaillengewinner in Judo, Sergei Aschwanden, wird am Samstag, 20. September, von 10 bis 11.00 Uhr ein Interview und Autogramme geben. Anschliessend wird eine Budo-Show Einblick geben über die verschiedenen Sparten, die an der Schule unterrichtet werden. Es sind dies nebst Judo und Ju Jitsu auch Selbstverteidigung, Qi Gong und Shin Shin. Aus Anlass des 40-Jahre-Jubi-

läums wird von Montag, 15. bis Samstag, 20. September das tägliche Training in die Mall im Sunne Märt Bremgarten verlegt. Somit können Interessierte an diesen Trainingsstunden teilhaben und sich ein genaues Bild machen von der innovativen Budo Schule Randokan. Trainiert wird ab 16.30 Uhr und am Samstag ist von 11.30 bis 13.30 Uhr Showtime. Um 14 Uhr beginnt ein Schnuppertraining in Judo (ab 5 Jahren) und ab 15 Uhr in Ju Jitsu (ab 8 Jahren). Anmeldungen werden gerne am Infotisch während der Trainingszeiten entgegen genommen. Das Team der Budo Schule freut sich auf viele Interessierte, die sich von ihrer Begeisterung anstecken lassen; denn für die Leitenden ist es äusserst motivierend den Kindern und Jugendlichen eine umfassende Ausbildung zu vermitteln. Immer im Fokus: Körperkraft und Sprache müssen gezielt und vor allem gewaltfrei eingesetzt werden. Mehr Infos unter [www.randokan-bremgarten.ch](http://www.randokan-bremgarten.ch)