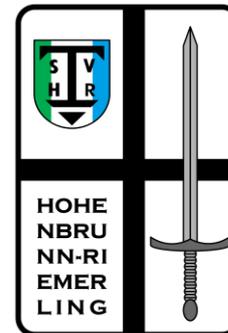


Liebe Schwertkünstler!

Mit der Modernen Schwertkunst habt Ihr Euch eine Sportart ausgesucht, die für jeden geeignet ist, egal ob jung, alt, durchtrainierter Athlet oder bisher unsportlicher „Couchpotato“. Neben dem sportlichen Aspekt – den Umgang mit dem eineinhalbhändigen Schwert zu erlernen – sollen jedoch auch andere Werte vermittelt werden.

Ein paar Grundsätze und Erklärungen zum Ablauf des Trainings sind hier für Euch zusammengestellt:



Respekt

Oberstes Gebot in der Modernen Schwertkunst ist der **Respekt untereinander**. Die Moderne Schwertkunst ist ein Kampfsport, daher ist es besonders wichtig, stets konzentriert und diszipliniert bei der Sache zu sein. **Wir trainieren miteinander, nicht gegeneinander**. Die Achtung vor der Gesundheit unserer Partner steht immer an erster Stelle.

Ausrüstung

In der Modernen Schwertkunst wird **barfuß** trainiert. Daher also bitte auf Socken und Schuhe verzichten. **Finger- und Fußnägel** bitte immer **kurz** schneiden. Anfangs genügt bequeme **Sportkleidung** (T-Shirt, Jogginghose o.ä.), keine Reißverschlüsse, abstehende Schlaufen, Knöpfe oder ähnliches. Ab der ersten Prüfung (9. Schülergrad) ist das Tragen eines schwarzen „Gi“ (Karateanzug) vorgeschrieben. Auch ein **Holzschwert** ist nicht sofort nötig, sollte jedoch möglichst bald angeschafft werden. Hierzu bitte den Trainer fragen – wir machen regelmäßig Sammelbestellungen.

Trainingszeiten (Erwachsene ab 14 Jahren)

Freitag: 19:00-20:30 Uhr **Basis + Formen** – Realschule (Buchenstraße 4, 85579 Neubiberg)
Freitag: 20:30-22:00 Uhr **Freikampf** – Realschule (Buchenstraße 4, 85579 Neubiberg)
Mittwoch: 18:30-20:00 Uhr **Kadertraining** – Realschule, Halle 2 (Buchenstraße 4, 85579 Neubiberg)
Mittwoch: 20:30-22:00 Uhr **Freies Training** – Halle K (Siegertsbrunner Str. 103, 86552 Hohenbrunn)

Trainingszeiten (Jugend ab 10 Jahren)

Freitag: 17:00-18:30 Uhr **Anfänger** – Grundschule Riemerling (Georginenstr. 4, 85521 Riemerling)
Freitag: 19:00-20:30 Uhr **Fortgeschrittene** – Realschule (Buchenstraße 4, 85579 Neubiberg)

KEIN TRAINING IN DEN SCHULFERIEN UND AN FEIERTAGEN!

Anmeldung

Ein Schnuppertraining ist kostenlos, ab der **2. Anwesenheit** muß eine **Anmeldung** ausgefüllt werden. Der Monatsbeitrag beträgt für Jugendliche bis 18 Jahre 13,00 €, für Erwachsene 19 €. Das **Mindestalter** für die Kinder- und Jugendgruppe liegt bei **10 Jahren**.

Minderjährige

Die **Aufsichtspflicht** für Jugendliche unter 18 Jahren beginnt ab dem Zeitpunkt, an dem er/sie die Halle betritt und endet mit Verlassen der Halle. Sollte ein Minderjähriger früher gehen müssen, bitte den Trainer noch vor dem Training davon unterrichten. Wer die Halle während der Trainingszeit verläßt (Toilette...), meldet sich grundsätzlich beim Trainer ab. Bitte für Minderjährige unbedingt eine Telefonnummer angeben, wo ein Erziehungsberechtigter gut erreichbar ist!

Weitere Infos über die Moderne Schwertkunst findet Ihr im Internet unter www.msk-riemerling.de. Wenn Ihr noch Fragen habt, könnt Ihr uns jederzeit eine email schreiben: riemerling@moderne-schwertkunst.de oder anrufen: 089/8411111 (Sinaida Heckmaier) bzw. 0178 /5476671 (Alexander Mai).

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg bei Eurer neuen Sportart!

Sinaida Heckmaier und **Alexander Mai**