

Gesundheit, Fitness und neue Freunde erwarten Sie!

# Auf der Suche nach traditionellen Werten



*Kommen und lernen Sie Ihren Körper im harmonischen Einklang von Kampfkunst und effektivem Kampfsport neu entdecken!*

Postfach 1222, D-83013 Rosenheim  
EMail: [info@seiwakan.de](mailto:info@seiwakan.de)  
Homepage: [www.seiwakan.de](http://www.seiwakan.de)



## Erfolge:

Bayerische Meister  
Deutsche Meister  
Internationale Meister  
Europameister  
Weltmeister  
World Games Gewinner  
Grand Prix Gewinner

## Showauftritte:

Antenne Bayern  
Auto Eder  
Wirtschaftsschule Dr. Kalscheuer  
Rosenheimer Stadtfest  
SOM Rosenheim u.v.m.

## Über den Gründer:



Freddy Kleinschwärzer 8.Dan  
Polizeitrainer der Bundespolizei  
OSZE - Internationaler Ausbilder  
Sicherheitsbeamter  
Deutscher Botschaften  
Europameister, Vize-Weltmeister,  
Deutscher Meister,  
5 x World Martial Arts Games Sieger  
Hall of Fame 2006  
Living Legend Award 2003  
Experte für Präventionstraining  
Sportmanager DOSB  
ÜL-F Karate  
ÜL-F Kickboxen  
ÜL-C DOSB  
Gründer des WMAGC und NMAGC

## Internationale Zusammenarbeit:

All Japan Seibukan Martial Arts Association / Kyoto  
Internat. Dentokan Martial Arts Federation  
Kuntaiko Intern. Association of Budo (KIAB)  
National Martial Arts Games e.V. (NMAGC)

## Die Trainer des Seiwakan e.V. Rosenheim



## Beiträge monatlich:

Kinder/Jugendl./Schüler: € 21,--  
Erwachsene: € 26,--

Bei uns gibt es auch:  
Geschwister und Familienbeiträge

Wir freuen uns auf Sie. Ihr Trainerteam des Seiwakan.

Wir bilden uns für Sie weiter!



Michaela Hefter  
Vorstand

## Was ist Seiwakan-Budo

Im Jahre 1992, nach fast 20 Jahren Kampfsporterfahrung hatte Freddy Kleinschwärzer die Idee, all seine bisher erlernten Stile

## Was ist Ju-Jitsu?

Es bedeutet "sanfte Kunst"! Trifft heutzutage nicht mehr zu, denn Gegebenheiten haben zu einer starken Weiterentwicklung und Anpassung dieses Systems geführt. So beinhaltet dieser Stil Würfe, Hebel aber auch Schlag und Tritttechniken, die sich sehr gut miteinander kombinieren lassen. JJ wird vorwiegend von Polizei und Militär angewandt.

## Trainingszeiten/Örtlichkeiten:

Bundespolizeiinspektion Rosenheim  
Burgfriedstrasse 34, 83024 Rosenheim

Die Trainingszeiten und aktuellen Kursangebote finden Sie auf:

[www.seiwakan.de](http://www.seiwakan.de)

## Kun-Tai-Ko - Kenpo-Karate Ju-Jutsu - Kickboxen

in einem Kampfsportsystem zusammen zu fassen. So kreierte er seine eigene Synthese von ineinander übergreifenden Stilrichtungen, sandte diese zur Prüfung nach Okinawa und im Jahre 1997, erhielt er Post aus Nord Japan (Aomori-Ken / Misawa Shu). Sein Stil sei geprüft und offiziell anerkannt worden. So entstand der Stil Seiwakan-Budo, der von da an als eigenes System unterrichtet wird..

Inzwischen sind viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Training und erlernen mit viel Freude diese Budo-Sportart, bis sie am Ende des Weges das Seiwakan-Budo ergibt.

Die Übersetzung "**Seiwakan**" lautet :  
**"Haus der Kraft und Harmonie"**

### Eine asiatische Weisheit lehrt uns:

**Wer es wagt Schüler zu sein,  
wird Meister werden!**

**Auch ein Weg von 1000 Meilen  
beginnt mit dem ersten Schritt!**

## Was ist Kun-Tai-Ko?

Eigentlich nichts anderes als ein "mächtiger kleiner Körper", so die direkte Übersetzung, der in der Lage ist sich in einer Notsituation kraftvoll und effektiv zur Wehr zu setzen. Es gibt in diesem System aus dem koreanischen Taekwon-Do die One-Steps und zwei Hyongs, aus dem Kenpo & Ju-Jutsu die Selbstverteidigung sowie Kuatsu (asiatische Form der Ersten Hilfe). Hinzu kommt die Bewegungslehre die sogenannte Kihon aus dem traditionellen Karate.

## Was ist Kenpo-Karate?

Kenpo heißt übersetzt soviel wie "Weg der Faust" oder auch "Gesetz der Faust"! Das hier unterrichtete Kenpo ist das Chuan-Fa, wie es von Ed Parker in Irland eingeführt wurde. Es wird noch wie früher ohne viel Schnörkel unterrichtet und unterscheidet sich deutlich vom American Kenpo!

## Was ist Kickboxen?

Es ist die modernste aller Kampfsportarten, bei der sich Kämpfer verschiedener Stilrichtungen nach einem gemeinsamen Regelwerk im Wettkampf messen können. Wir praktizieren das Semikontakt-Kickboxen, das in vielen Ländern auch Sportkarate oder Pointfighting genannt wird. Optimal geschützt versucht man sich in einer vorgegebenen Wettkampfzeit durch ausgewogene Schlag und Trittkombinationen Punkte zu sichern.

## Was ist Kickbox-Aerobic?



Es ist ein Ganzkörperworkout für Jung und Alt. Bei diesem Training das mit Techniken und Kombinationen aus dem modernen Kickboxen, Muay Thai und anderen Budokünsten auf heisse Musik und hierauf abgestimmter Choreografie abgehalten wird, gibt es zudem viel Spaß in der motivierten Gruppe. Hier wird jeder Muskel beansprucht und die körperliche Ausdauer wird in kurzer Zeit um ein Vielfaches gesteigert.

## Wie läuft so ein Training ab?

Grundsätzlich ist es ein sehr abwechslungsreiches Programm, das sehr starke Konzentration sowie Respekt und Disziplin verlangt. Gerade die Selbstdisziplin steht dabei an oberster Stelle.

Es wird mit Meditation begonnen, in eine sehr umfangreiche Aufwärmgymnastik übergegangen, bevor man sich einem spezifischen Training widmet. Dies kann u.a. Kun-Tai-Ko Kata oder Chuan-Fa Formen sein (beides sind Kämpfe gegen imaginäre Gegner). Am Ende wird noch eine Runde Sparring das Training abrunden, bevor man mit einer Schlußmeditation das Training beendet.

Laufend neue Kurse! Nehmen Sie Kontakt mit uns auf

Nur wer in Bewegung bleibt, kann die Richtung ändern!

**Kommen Sie doch mal auf ein Probetraining  
bei uns vorbei.**