

# SYNERGETHIKER

gemeinnützig • mildtätig



NEU in ERLANGEN

# Impressum

SynergethikER e. V. (g/m)

Schenkstraße 178

91052 Erlangen

<https://synergethiker.info>

[info@synergethiker.info](mailto:info@synergethiker.info)

VR 201561, Amtsgericht Fürth,  
vertreten durch Janine Böhme  
(Vorständin nach § 26 BGB)



## Redaktion

Texte: Janine Böhme,  
Michael Denk (doshin)

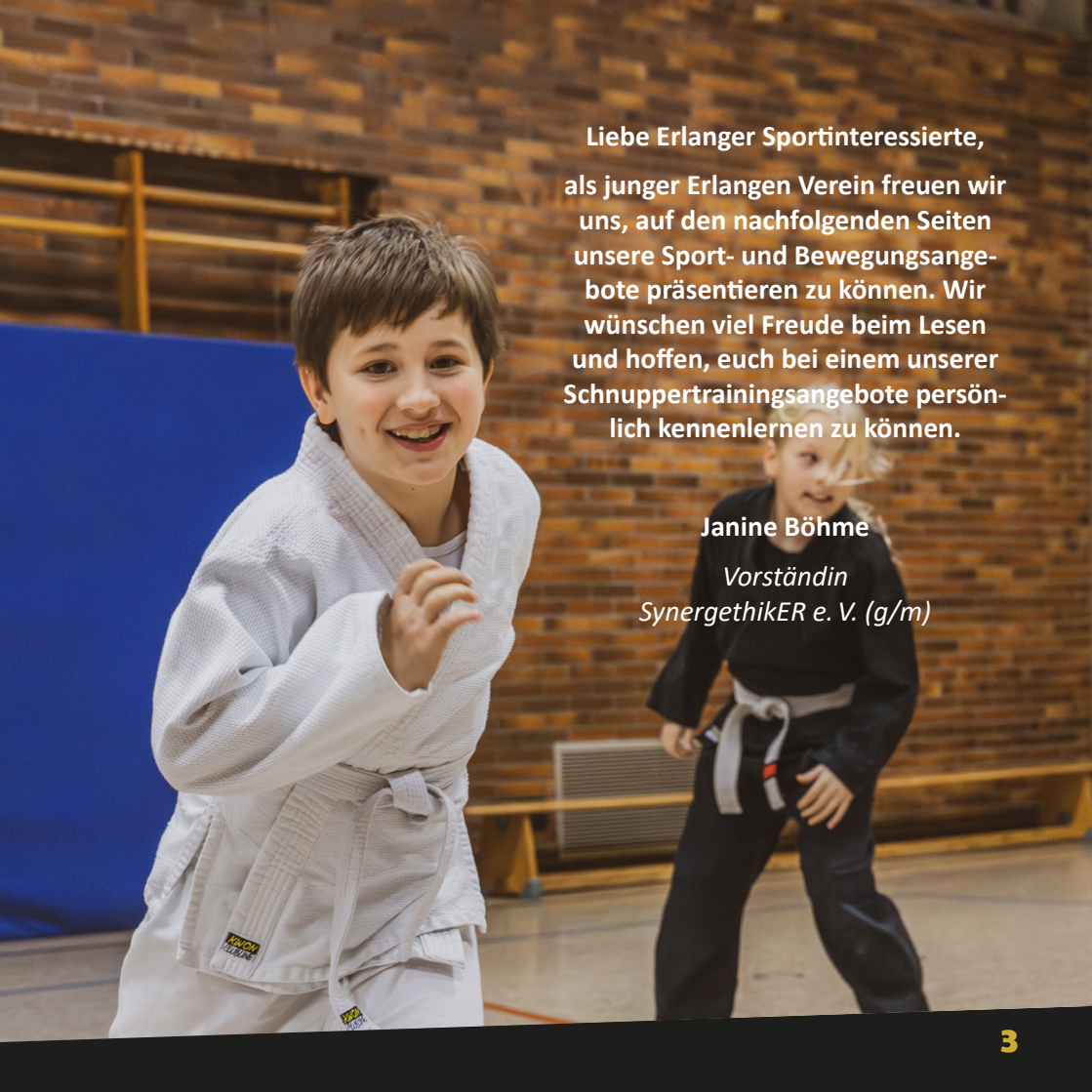
Bilder: Hanna Witt, Janine Böhme,  
Adobe Stock, Pexels

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH,  
Mühlbachstraße 7, Backnang

## Inhalt

Impressum	2
Bushin-Ryu Kempo Karate	4
Reha- und Gesundheitssport	14
Hilfe zur Selbsthilfe	16
Ostasiatische Bewegungskünste	17
Rehasport	18

© 2023 SynergethikER e. V. (g/m)



Liebe Erlanger Sportinteressierte,  
als junger Erlangen Verein freuen wir  
uns, auf den nachfolgenden Seiten  
unsere Sport- und Bewegungsange-  
bote präsentieren zu können. Wir  
wünschen viel Freude beim Lesen  
und hoffen, euch bei einem unserer  
Schnuppertrainingsangebote persön-  
lich kennenlernen zu können.

**Janine Böhme**

*Vorständin*

*SynergethikER e. V. (g/m)*



## Bushin-Ryu Kempo Karate

... ist ein System und eine Schule, die ihre Wurzeln in den Kampfkünsten aus Okinawa und China hat.

Es verbindet effektivste Selbstverteidigung mit mentaler und spiritueller Schulung. Wissen und Erfahrungswerte aus dem asiatischen und westlichen Kulturkreis werden im Sinne einer ganzheitlichen Unterrichtsgestaltung in Theorie und Praxis integriert.

Bushin-Ryu Kempo Karate ist der Tradition verpflichtet, ohne von ihr abhängig zu sein.

Im praktischen Bereich beinhaltet es Techniken für alle Distanzen und Situationen eines Kampfes, wie lange, mittlere und kurze Distanz, Stand- und Bodenarbeit. Dementsprechend gibt es kontrollierte Schläge, Tritte, Hebel, Wurf- und Kontrolltechniken sowie katzenhaftes Ausweichen verbunden mit rundem Abwehren.

Bei uns wirst du individuell innerhalb der Gemeinschaft gefördert.

## Was bringt Kindern das Bushin-Ryu Kempo Karate Training?

Im Jugendprogramm stehen Selbstbehauptung, Selbstschutz und Kommunikation im Vordergrund. In spielerischer Form werden ab dem Grundschulalter die grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Stabilität, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit entwickelt sowie die ersten Techniken und Technikfolgen für den Selbstschutz eingeübt. Als Folge verbessern sich bei den Kindern unter anderem

- das Selbstbewusstsein,
- die Haltung, das Körpergefühl und die Körpersprache,
- das Konzentrationsvermögen und
- der Umgang mit sich selbst und anderen.

Im Bereich Kommunikation, wie auch in den verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen findet dabei die Ausbildung in allen vier Elementen mit dem Wechsel der Jahreszeiten statt.



In Feuer bedeutet das z. B. auch mal laut werden und schreien zu können, in Erde seinen eigenen Standpunkt zu behaupten, in Wasser anderen offen und einfühlend zu begegnen und sich in Luft kreativ, spontan und flexibel mit verschiedenen Situationen auseinandersetzen zu können. Über die Ausarbeitung der einzelnen Pole stehen den Kindern wesentlich mehr Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung, um mit alltäglichen, aber eben auch kritischen Situationen umgehen zu können. Das führt dazu, dass die Kinder erkennen, was sie selbst bewirken und erreichen können. Sie sind sich ihrer Handlungsalternativen



Spiel und Spaß gehören fest zum Kempo Kindertraining, ebenso wie Selbstverteidigung und spielerisches Kämpfen („Wasser-Randori“).

bewusst und lernen, Verantwortung für ihr eigenes Handeln und Wirken zu übernehmen.

## Was wird nicht vermittelt und warum?

Wer lernen möchte zu kämpfen, um andere anzugreifen und zu besiegen, wird bei uns nicht fündig. Das Gelehrte soll ausschließlich zum Selbstschutz dienen und sieht damit kein initiatives Angreifen vor. Gefährliche Techniken, die auf ein Verletzen des Gegenübers abzielen, werden nicht vermittelt. Kinder vor Ende der Pubertät reagieren entwicklungsbedingt oft noch impulsiv und unüberlegt. Ein hitziger Streit auf dem Schulhof soll nicht mit gebrochenen Knochen oder Schlimmerem enden, weil ein Kind aus Leichtsinnigkeit oder aus dem Affekt heraus reagiert hat.

Es gibt im Bushin-Ryu Kempo Karate auch keinen Wettkampf, da dies dem Gedanken der Kampfkunst wider-



spricht (Selbstverteidigung, kein erster Angriff, Auflösen der Ego-Beschränkungen) und gleichzeitig auch eine technische Einschränkung und Verarmung mit sich führen würde.

## Trainingsgruppen

Karate kann als Kampfkunst ein Leben lang trainiert werden, auch mit bestehenden körperlichen Einschränkungen. Von vier bis 90+ Jahre findet jeder bei uns die passende Trainingsgruppe.

## Rangeln, Raufen, Spielen

Im Eltern-Kind-Angebot (4-6 Jahre) erwartet euch ein bunter Mix aus Spiel- und Übungsformen aus den Kampfkünsten – altersgerecht angepasst. Sie dienen insbesondere der Förderung des Körpergefühls, der Stabilität, vielfältiger koordinativer Fähigkeiten



ten, des Selbst-Bewusstseins und der Konzentration. Damit wird eine gute Grundlage für einen späteren Einstieg in Kampfkünste, Kampfsportarten, ins Selbstverteidigungstraining und andere Sportarten gelegt. Das richtige Angebot zum Austoben und auch wieder zur Ruhe zu kommen!

## Kempo Kinder- und Jugendtraining (6+ & 10+ Jahre)

Mit dem Schwerpunkt auf „Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz“ (KSS) führen wir die Kinder ans Bushin-Ryu Kempo Karate heran.





### **Selbstbewusst: „Hau ab!“**

Sich zu trauen, für sich selbst einzutreten, fällt vielen Kindern anfangs schwer. Deswegen üben wir es regelmäßig!



**Jung und Alt lernen bei uns ganz selbstverständlich von- und miteinander!**

Die ersten Techniken und Formen werden allein und mit Partner geübt. Beim spielerischen Kämpfen können sie dann angewendet und gefestigt werden.

Die Gruppen sind genau das Richtige für Kinder und Jugendliche, die sich selbst schützen und Konflikte möglichst gewaltfrei lösen wollen!

## Kempo Schulangebote

Neben den Einführungsstunden zu „Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz“ für Schulklassen bieten wir auch Kurse direkt an Schulen an. Die Kinder können so direkt nach dem Unterricht ins Training gehen.

## Familien-Karate (10+ Jahre)

Ihr sucht noch das passende Sport- und Bewegungsangebot für die ganze Familie? Dann seid ihr hier genau richtig! Verbringt gemeinsam eine schöne Zeit, habt Spaß, tut etwas Gutes für



eure Gesundheit und lernt dabei gleich noch etwas Nützliches wie Selbstverteidigung und Fallschule. Auch außerhalb vom Training gibt es einiges zu erleben, z. B. unsere Familien-Erlebnistage im Wildpark Hundshaupten.



## Juniorern und Erwachsene

Die älteren Jugendlichen trainieren bei uns gemeinsam mit den Erwachsenen. Späteinsteiger (30+) und Jukuren (60+) sind gern gesehen! Wir setzen in unseren Gruppen auf individuelle Förderung innerhalb der Gemeinschaft.

Der Einstieg ist auch ohne Vorerfahrungen und / oder mit körperlichen Einschränkungen möglich. Unsere Trainer sind hoch qualifiziert und haben neben den Karate-Trainerlizenzen noch



zusätzliche Übungsleiterlizenzen im Präventions-, Reha- und / oder Gesundheitssportbereich.

Erhalte und stärke deine physischen Grundfähigkeiten – Stabilität, Beweglichkeit, Ausdauer, Entspannungsfähigkeit und Koordination. Verbessere sie durch das regelmäßige Training. Mit unserer Hilfe kannst du eingefahrene Haltungs- und Bewegungsmuster, die dich schädigen, beheben und damit gleichzeitig noch etwas für die Sturz- und Verletzungsprävention tun.

Finde Freude an der Bewegung in der Gruppe. Schnuppere rein und teste, ob das Richtige für dich dabei ist!



## Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurse

Wir bieten auf Nachfrage Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurse sowie Workshops für Schulen, soziale Einrichtungen und Unternehmen an. Gerne entwickeln wir auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse zugeschnittene Angebote.



## Reha- und Gesundheitssport

Wir haben es selbst in der Hand, für mehr Gesundheit und Wohlbefinden in unserem Leben zu sorgen. Unser Körper hat erstaunliche Selbstheilungskräfte, die er nur zu gern einsetzt, wenn wir ihm die Möglichkeit dazu geben. Neben gesunder Ernährung helfen Bewegung und Psychohygiene dabei, Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu erhalten, zu verbessern oder wieder herzustellen.

Bei SynergethikER bieten wir qualitativ hochwertig Sport- und Bewegungsangebote mit hochqualifizierten Übungsleitern und Trainern.

Gesundheit ist für uns dabei mehr als nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen – sie ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistig-emotionalen und sozialen Wohlbefindens. Entspannung, Meditation und geselliges Beisammensein sind deswegen ebenso Teil unseres Vereinslebens, wie sportliches Training und Bewegungsübungen.

## Individuelle Zielabsprachen

Individuelle Förderung – innerhalb der Gemeinschaft – ist uns wichtig. Gemeinsam mit den Teilnehmern legen wir kurz-, mittel- und langfristige Ziele fest, die mit Hilfe oder im Rahmen unserer Trainings- und Übungsangebote erreicht werden sollen. Dies kann z. B. eine höhere Belastbarkeit, mehr Bewegungssicherheit, ein verringertes Schmerzniveau oder niedrigeres Stresslevel sein. Erfolg ist für uns, wenn unsere Teilnehmer erfolgreich sind, entsprechend ihrer eigenen Ziele und Wünsche!

Mit jedem Teilnehmer wird vor der ersten Stunde eine ausführliche Eingangsanamnese durchgeführt (Lebensumstände und -gewohnheiten, Vorerkrankungen und Verletzungen, aktuelle gesundheitliche Beschwerden). Diese bildet die Grundlage für eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste Übungs- und Trainingsgestaltung.



## Regelmäßiges Feedback

Wir bleiben im Gespräch mit den Übenden. Gibt es gesundheitliche Veränderungen? Kommen sie ihren Zielen näher oder sind sie vielleicht sogar schon erreicht? Gibt es sonstige Veränderungen, die in der Trainingsgestaltung und dem Trainingsprogramm berücksichtigt werden sollen?

Wir holen aktiv Feedback ein und passen das Training an die sich verändernden Bedürfnisse der Teilnehmer an. Durch die Dokumentation wird der Trainingsfortschritt sichtbar – das motiviert für die nächste Etappe!

## Hilfe zur Selbsthilfe

Lerne, deinen Körper zu verstehen und dir selbst zu helfen! Rücke mit Dehnung, Kräftigung, Selbstmassage und Übungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit den durch Dysbalancen hervorgerufenen Schmerzen und Einschränkungen zu Leibe.

## Dysbalancen und gestörte neuronale Ansteuerung

Alles in unserem Körper ist mit allem verbunden. Wenn Muskeln wegen fehlender Aktivitäten zu schwach sind oder von unserem Nervensystem nicht richtig angesteuert werden, kommt es zu Fehlhaltungen und -belastungen. Es entsteht eine Abwärtsspirale aus Schmerzen, erhöhtem Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und noch stärkeren Fehlhaltungen und Meidbewegungen. Im Kurs machen wir aus der Abwärts- eine Aufwärtsspirale!

## Selbstmassage und Triggerpunkte

Nicht immer liegen Fehlhaltungen und -belastungen an einer zu schwachen Muskulatur. Teilweise ist sie stark genug, kann aber nicht richtig arbeiten, weil sie dauerhaft verspannt oder durch das umliegende Bindegewebe (z. B. verletzungsbedingt, nach OPs oder durch Ängste und Stress) gehemmt ist. Im Kurs lernst du, wie du mit Techniken zur Entspannung, Selbstmassage und Triggerpunktauflösung den Körper zurück ins Gleichgewicht bringen kannst.







## Ostasiatische Bewegungskünste

Meditation in Bewegung – wir bedienen uns verschiedener Elemente und Übungsformen aus ostasiatischen Bewegungskünsten wie Tai Chi, Qigong und Ryu sui ken. Durch die überwiegend langsamen, gleichmäßigen Bewegungen in Verbindung mit einer tiefen Atmung vermitteln wir unserem Hirn ein Gefühl von Sicherheit. Das hilft, das hormonelle Stresslevel herunterzuregulieren. Körper und Geist können zur Ruhe kommen und wir finden zurück zu unserer Mitte.

Mit dem bewussten Lenken von Energie und Aufmerksamkeit unterstützen wir die Selbstheilungskräfte unseres Körpers und lösen Blockaden auf. Ziel ist, dass du nach der Stunde mit mehr Energie nach Hause gehst als zuvor.

Beim Üben mobilisieren, kräftigen und dehnen wir sanft unseren Körper. Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht und Bewegungssicherheit werden verbessert, was einen wichtigen Beitrag zur Sturzprävention leistet. Durch regelmäßiges Training verbessert sich die Körperhaltung und mit der Zeit atmet man freier.

## Rehasport

Rehasport ist für alle gedacht, die von körperlichen Einschränkungen betroffen oder davon bedroht sind. Dies können z. B. Fehlhaltungen, Bewegungseinschränkungen und auch Schmerzen sein. Ärzte können daraufhin ihren Patienten Rehasport verordnen, um sie so zu mehr körperlicher Aktivität anzuregen.

Rehasportgruppen werden von speziell geschulten Übungsleitern betreut. Die regelmäßige sportliche Betätigung hilft dem Körper, sich selbst gesund und leistungsfähig zu halten. Um die körpereigenen Anpassungsmechanismen nutzen und wirkliche Verbesserungen erreichen zu können, werden in der Regel zwei Trainingseinheiten wöchentlich verordnet. Eine Trainingseinheit dauert 45 Minuten.

Die Kosten für den Rehasport übernehmen dabei die Krankenkassen oder die Rentenversicherung.

## Dein Weg in unsere Rehasportgruppen

Hast du von deinem Arzt eine Rehasportverordnung erhalten, kannst du dich mit dieser bei uns melden. Wir vereinbaren dann einen Termin für ein Aufnahmegespräch, bei dem wir auch die Eingangsanamnese durchführen. Diese ist wichtig, damit unsere Übungsleiter/-innen wissen, wie sie dich am besten unterstützen können. Neben den Fragen zu deinen Lebensgewohnheiten (Arbeit, Freizeit, Sport), Vorerkrankungen (Verletzungen, Medikamenteneinnahme, OPs etc.) führen wir auch einige einfache Sporttests



durch. Keine Sorge – bei diesen kann man nicht durchfallen. Es geht nur darum, den Ist-Stand (Kraft, Beweglichkeit, Stabilität) zu ermitteln, um dich gezielter fördern und den Trainingsfortschritt individuell begleiten zu können.



## Rehasport für Kinder

Wir sind übrigens einer der wenigen Vereine in Bayern, die Rehasport speziell für Kinder anbieten. Unsere Übungsleiter bringen langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern mit und gestalten ein altersgerechtes Training, das Spaß macht und gesundheitlich weiterhilft!

## Inklusionssport

Sport verbindet, hält gesund, schafft Freundschaften und macht zusammen sowieso am meisten Spaß! Deswegen sind in fast allen Gruppen auch Menschen mit körperlichen und / oder geistigen Einschränkungen herzlich willkommen.

Unser Angebot in diesem Bereich wächst. Schau also immer mal wieder auf der Vereinshomepage vorbei oder melde dich für den Newsletter an, um keine neuen Angebote zu verpassen!



# ZEIT FÜR DICH?!!



Karate • Selbstverteidigung • Selbstbehauptung • Rangeln, Raufen, Spielen  
Zivilcourage • Hilfe zur Selbsthilfe • Reha - / Gesundheitssport • Tai Chi / Qigong

<https://synergethiker.info>

kostenfreies  
Probetraining vereinbaren

