

Kompakt-Info's zum Anfänger-Kurs

Der Sauensieker Sportclub startet wieder einen Einsteiger-Karate Lehrgang für Erwachsene:

Erster Termin: Do. 7. Nov. 2019

Kursdauer: 10x immer
donnerstags

Beginn: 19:00 Uhr
(bis 20:30 Uhr)

Ort: Sporthalle / Schulzentrum
Soltacker 5, 21641 Apensen

Kosten: 50,- Euro
(2 Abende zum Kennenlernen kostenfrei,
keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich)

Trainer: Dirk Mattick
(3. Dan Shotokan)

Mitzubringen sind: einfache Sportsachen
(Trainingshose & T-Shirt, trainiert wird barfuss)

Trainingsinhalt: Karate-
Grundtechniken
Fitness, Selbstverteidigung

Anmeldung: per E-Mail (s-u.)
oder Telefon 04169-1366

Anmeldeschluß: Mo. 4. Nov. 2019

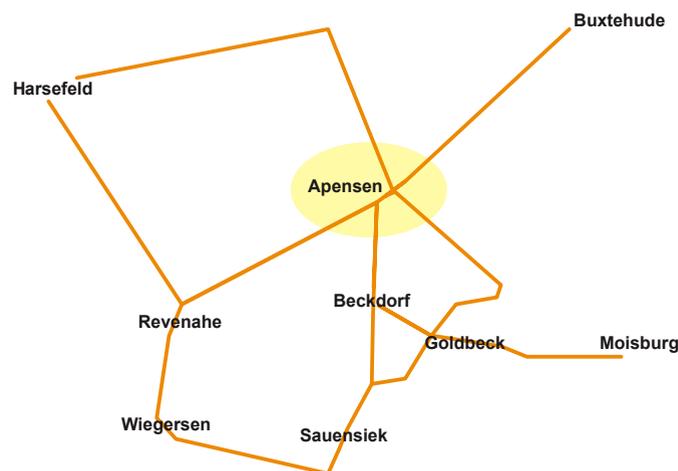
Trainingsort:

Sporthalle / Schulzentrum
Soltacker 5
21641 Apensen

Trainingszeiten:

Erwachsene
Mo. 19:15 - 20:45 Uhr
Di. 19:30 - 21.00 Uhr
Do. 19:00 - 20:30 Uhr

Kinder
Mo. 18:00 - 19:00 Uhr
Di. 17:30 - 19:30 Uhr
Do. 18:00 - 19.00 Uhr



KARATE im SAUENSIEKER SPORTCLUB E.V.

空

Nächster Kurs für
Anfänger
7. November 2019

道

„Der Weg der leeren Hand“

Kontakt:
info@sauensieker-sportclub.de

Internet:
www.sauensieker-sportclub.de



Warum Shotokan-Karate

- Kampfsport, welcher alle Bereiche des Körpers trainiert wie wenige andere Sportarten zu fairen Preisen (Verein)
- vermittelt die Fähigkeit, sich in einer Gefahrensituation wirkungsvoll verteidigen zu können
- Förderung der Fitness, Konzentrationsfähigkeit und der Koordination
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- ganzheitliches, umfassendes Körpertraining für alle von 5 - 75 Jahre
- ideal auch für ungeübte und Wiedereinsteiger jeden Alters
- Spaß beim gemeinsamen Training in der Gruppe
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit - ideal als Vorbeugung für viele Krankheiten



Häufige Fragen:

- ? **Zerschlagt ihr da Bretter**
Nein, das sind nur Show-Vorführungen
- ? **Was macht ihr im Training**
Das Training besteht aus vier Bereichen:
 - vorbereitende Gymnastik + Dehnen
 - Karate-Grundschule, die das Üben der Angriffs- und Abwehrtechniken beinhaltet
 - Partnerübungen, um die Techniken praktisch anzuwenden
 - Kata, bei der ein vorgegebener Ablauf von Techniken geübt wird
- ? **Ist das Training brutal**
Nein, da Schläge und Tritte nur angedeutet werden und kurz vor dem Partner abgestoppt werden
- ? **Kann ich das auch ohne Vorkenntnisse machen**
Ja, da jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten trainieren kann, also für alle von 5 - 75 Jahren
- ? **Karate mit Brille**
Eine Brille ist kein Problem! Viele bei uns im Verein tragen während des Trainings ihre Brille



Karate - ein faszinierender Sport für alle, denn ...

Der Weg ist das Ziel - überzeugt Euch selbst !



Runter vom Sofa ...

... ab in die Sporthalle !

Anmeldung und Info:
Telefon: 04169-1366
E-Mail: info@sauensieker-sportclub.de