AKTIVITÄTEN

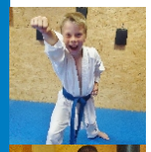
Trainingslager

Sommerlager

Kutterrudern

Vereinsfeste

Freizeitsport



- Zwergenkarate
- Soundkarate
- Wettkampfkarate
- Dinokarate
- Selbstverteidigung
- Selbstbehauptung
- Steigerung der Fitness
- Stärkung der Konzentration
- Kindersport

UNSERE TRAINER:

Ansprechpartner der Sport- und Karateschule e.V.:

Michel Olschewski (4.Dan) A-Trainer-, B-Prüfer-Lizenz,
Sound-Karate Trainer im Schulsport

39418 Staßfurt
Atzendorfer Straße 21
Telefon: 03925 / 28 95 36
Mobil: 0178 24 72 140
E-mail: karate-stassfurt@web.de
Internet: www.karate - stassfurt.de

Conny Geist
C-Trainer-Lizenz
Sound-Karate

Robert Niemann
C-Trainer-Lizenz

Jessica
Schorstein
Assistent

Sport- und Karateschule Staßfurt e.V.

Neues entdecken

SPORT- UND KARATESCHULE STASSFURT

Wir sind eine Schule für traditionelles japanisches Karate, Kindersport und körperliche Fitness.

Unser Verein fördert deine Persönlichkeit, Selbstbeherrschung, Konzentration, bewusstes Atmen, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Ihr habt Interesse am Kampfsport Karate, sowie an körperlicher und geistiger Fitness?

Dann schaut euch etwas auf unseren Internetseiten www.karate-stassfurt.de um oder kommt doch einfach mal zum Training.

Unser Verein zeigt das erfolgreicher Kampfsport und hohes soziales Miteinander sich nicht ausschließen.

TRAININGSZEITEN

Erste Anfänge im Karate - Unsere Anfängerkurse
5 – 7 Jahre, jeden Mittwoch von 16.15 – 17.15 Uhr

ab 7 Jahre, jeden Montag von 16.15 – 17.15 Uhr

Erwachsene, Donnerstag 19.45 - 21.00 Uhr

Hinweis:
In den Ferien gelten andere Trainingszeiten.

KARATE UND WETTKAMPF

SOUND - KARATE
Das Sound - Karate Programm wurde ganz speziell für Kinder von 5-13 Jahren entwickelt. Diese Art Karate zu lernen ist genau auf die Bedürfnisse der entsprechenden Altersgruppen abgestimmt und an den traditionellen Werten des Karate orientiert. Der Einsatz von Musik, Takt und Trainingsgeräten fördert Rhythmusgefühl und Koordination.
Dieses systematisch aufgebaute, nachhaltige Karate macht auch Teenagern und Erwachsenen großen Spaß.

Wir trainieren Shotokan Karate: Kihon, Kata und Kumite
Ziel ist es eine allgemeine körperliche Ausbildung und Entwicklungschancen zum Wettkampfsport zu geben.
Selbstvertrauen entwickeln und stärken durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstechniken.

KINDERSPORT

Der Kindersport ist für alle gleichermaßen geeignet und braucht keine besonderen Voraussetzungen.
Über Sport und Spaß versuchen wir die Koordination der Kinder zu verbessern, Bewegungsdrang abzubauen und etwas für die Körperhaltung zu tun.

TRAININGSZEITEN:
2 – 3 Jahre jeden Freitag von 16.15 - 17.15 Uhr
4 – 5 Jahre jeden Freitag von 17.15 - 18.15 Uhr

Bewegungskombinationen, Partnerübungen und Motorikschulung stehen im Vordergrund dieser Gruppen. Durch Bewegungslandschaften schaffen wir Möglichkeiten den Sport immer wieder als etwas Neues kennen zu lernen. Die Kinder lernen zuzuhören, sowie mit Lob und Kritik umzugehen. Kleine Spiele runden die Übungsstunden ab.