



Shotokan-Karate- Abteilung des TV-Jahns in Walsrode stellt sich vor



Was ist Shotokan-Karate?

Shotokan-Karate – beinhaltet Selbstverteidigung und Beweglichkeit

Shotokan-Karate ist für Menschen jeden Alters und jeder Statur geeignet. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit. Diese Sportart macht Spaß und hält Fit.

Selbstverteidigung

Shotokan-Karate - eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung - ist eine der beliebtesten Kampfsportarten überhaupt. Neben Schnelligkeit und Ausdauer, trainieren wir Geschicklichkeit und Gelassenheit. Muskelkraft und Körpergröße stehen nicht im Vordergrund. Wichtiger sind die einzelnen Techniken und die innere Ruhe, um bei einem Angriff angemessen handeln zu können. ***Gerade deshalb ist Shotokan-Karate-Selbstverteidigung für Frauen und Männer gleichermaßen interessant.***

Gesundheit für Körper und Geist

Shotokan-Karate hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Durch das regelmäßige Training werden die Gesamtmuskulatur und das Kreislaufsystem gestärkt. Neben der Freude an Bewegung beim gemeinsamen Training, stellt das Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit einen Wert dar. Wir entwickeln im Team und jeder für sich **Konzentrationsfähigkeit und Koordination.**

Auch deshalb empfiehlt die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) Kampfkünste wie z.B. Shotokan-Karate für einen "Active Lifestyle", also eine aktive Lebensweise.

Selber mitmachen

Shotokan-Karate ermöglicht Anfängern und Fortgeschrittenen in allen Altersgruppen ein breites Betätigungsfeld. Durch diese Vielseitigkeit fördert Shotokan-Karate Beweglichkeit und Wohlbefinden. Unsere Trainingsgruppen bestehen aus einer bunten Mischung von Menschen aller Altersstufen mit und ohne Kampfsporterfahrung.

Wir hoffen, dass wir Interesse bei euch geweckt haben und würden uns sehr freuen, euch bei uns - gerne auch erstmal zum „Schnuppertraining“ - zu begrüßen.

Euer Karateteam Manuela & Karsten

Trainingszeiten

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsart	Trainer	Trainingsort
Montag	20:00- 21:30	Allgemeines Training	Heinz Schablowski	Sporthalle GS Vorbrück Am Hellteich 10
Dienstag	17:00- 18:00	Anfänger Jugendliche (ab 14 Jahre)	Henrik Neue Karsten Waliszewski	Sportstätte TV-Jahn Benzer Straße 2a
Dienstag	19:30- 21:00	Anfänger Erwachsene (ab 18 Jahre)	Heinz Schablowski	Sporthalle Oberschule Ostdeutsche Alle
Mittwoch	20:00- 21:30	Allgemeines Training	Karsten Waliszewski	Sporthalle Brüggemannsc hule Brüggemannstraß e 8

**Für Fragen stehen wir euch
gerne zur Verfügung unter:**

M. Michels 0172 4438960

K. Waliszewski 0152 26263901

shotokan@tvjahn-walsrode.de

www.tvjahn-walsrode.de

