

Beiträge

Monatlicher Abteilungsbeitrag Karate:

Kinder (bis 14 Jahre)	8,00€
Jugendliche/Erwachsene	13,50€
Passive Mitgliedschaft	6,99€

Aufnahmegebühr (einmalig): 21,00€

Zu den genannten Abteilungsbeiträgen kommt mtl. ein Vereinsbeitrag in Höhe von:

Erwachsene mit Einzugsermächtigung	3,80€
Erwachsene ohne Einzugsermächtigung	4,00€
Kinder	2,50€

Sportangebote

- **Badminton**
Spielbetrieb - Hobby
- **Boxen**
- **Fitness-Studio**
- **Fußball**
Spielbetrieb - Hobby
- **Karate**
- **Kunstturnen**
- **Radsport**
Breitensport - Wettkampf
- **Schach**
- **Senioren-sport**
- **Sportabzeichen**
- **Tanzen**
Kinder/Jugendliche - Erwachsene
- **Tennis**
- **Turnen**
Kinder/Jugendliche - Erwachsene
- **Basketball**
- **Fechten**
Erwachsene
- **Kursangebote**
- **Handball**
- **Kung Fu**
- **Leichtathletik**
- **Rehasport**
Herz-sport - Reha Sport
Deutschland e.V.
- **Schwimmen**
Kinder - Erwachsene
- **Skiclub**
- **Tae Kwon Do**
- **Tauchen**
- **Tischtennis**
- **Volleyball**

Sportgemeinschaft Kaarst e.V. | Pestalozzistraße 3a |
41564 Kaarst | Tel.: 021 31/5 1267-30 | Fax: 021 31/5 1267-51
Email: info@sg-kaarst.de | Inet: www.sg-kaarst.de



Trainingszeiten

Was ist Karate?

Ansprechpartner

Anfänger (ab 12 Jahre)

Mittwoch 17.30-18.30 Uhr (R2)
Trainer: Ralf Lauf

Freies Training und Selbstverteidigung

Samstag 12.30-14.00 Uhr (R2)
Trainer: Andreas Dziadek

Fortgeschrittene

Dienstag 18.00-19.00 Uhr (R3)
Trainer: Dariusz Hahn

Donnerstag 19.00-20.15 Uhr (R3)
Trainer: Andreas Dziadek

Ü 35

Dienstag 20.00-21.00 Uhr (R3)
Trainer: Ralf Lauf

Donnerstag 20.15-21.30 Uhr (R3)
Trainer: Andreas Dziadek

Kindergruppe (6-12 Jahre)

Montag: 17.00-18.00 Uhr (R3)
18.00-19.00 Uhr (R3)

Trainer: Dominik Kroll
Samstag: 11.00-12.30 Uhr (R2)
Trainer: Dominik Kroll

Ort: SG Gesundheits- und Bewegungszentrum
Pestalozzistraße 3a
41564 Kaarst

Karate

Karate ist eine fernöstliche Kampfkunst, die waffenlose Art des Kampfes, bei der der Körper für natürliche Abwehr- und Angriffstechniken geschult wird.

Goju-Ryu Karate Do

Eine Verbesserung von Kraft „Go“ und Sanftheit „Ju“. Das Goju-Ryu System ist eine der vier Hauptrichtungen des japanischen Karate. Das System ist weniger auf Schau als auf optimale, praktische Wirksamkeit ausgerichtet. Beim Training werden auch die stärksten Angriffe kurz vor dem Körperkontakt abgebremst und arretiert.

Kinderkarate

Bei unseren Trainingseinheiten des Goju-Ryu-Kinderkarate geht es nicht darum „harte Schläge“ zu vermitteln oder in „24 Stunden unbesiegbar“ zu werden. Wir möchten in der heutigen Zeit der Computerspiele den Kindern den Spaß an der Bewegung vermitteln und mit Hilfe von Spielen helfen, die Fähigkeit des eigenen Körpers kennenzulernen. Neben einer sportlichen, positiven Entwicklung werden die Persönlichkeitsbildung und die erzieherischen Werte durch das Vereinsleben gefördert. Die Kinder erlernen die „Grundschule des Karates“ und können darauf aufbauen.

Alle Trainingseinheiten werden vom Deutschen Karateverband (DKV) geschulten und lizenzierten Trainern vermittelt.

Andreas Dziadek

Tel.: 021 31/60 38 10
oder: 01 63/927 03 26