

Info-Brief

Neue Trainingsstruktur ab 1. Februar 2020

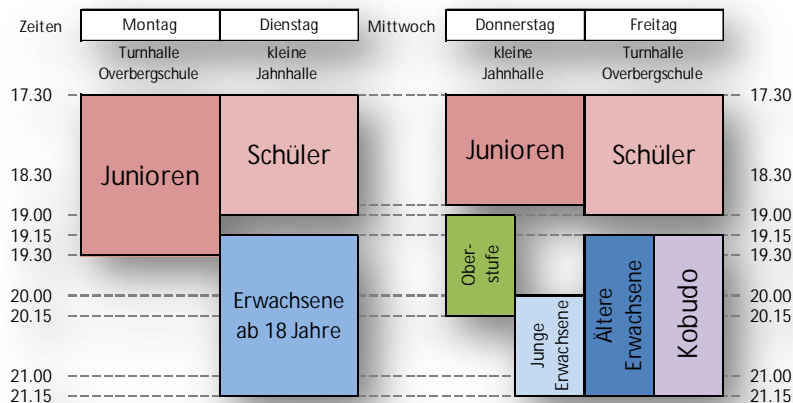
Alle Gruppen

Ralf Baier, 27.01.2020

WOU_Vorlage-03, V 1.1, gültig ab: 01.01.2005

Ralf Budde, 0176 / 2065 4766, ralf.budde@karate-witten.de

Ralf Baier, 0162 / 284 3060, ralf.baier@karate-witten.de



Trainings-
angebot ab
1. Februar
2020

Karate - Schüler (keine Veränderungen)

8 - 12 Jahre, alle Graduierungen, Kontakt: Birgit Neugebauer
dienstags 17.30 - 19.00 kleine Jahnhalle
freitags 17.30 - 19.00 Turnhalle Overbergschule

Karate - Junioren

13 - 17 Jahre, alle Graduierungen, Kontakt: Ralf Baier
montags 17.30 - 19.30 Turnhalle Overbergschule
donnerstags 17.30 - 18.50 kleine Jahnhalle (Achtung: um 10 min verkürzt!)

Karate - Junge Erwachsene

18 - 35 Jahre, alle Graduierungen, Kontakt: Martina Mainz
dienstags 19.15 - 21.15 kleine Jahnhalle (keine Änderung!)
donnerstags 20.00 - 21.15 kleine Jahnhalle (Achtung: neue Trainingszeit!)

Karate - Ältere Erwachsene

36 - 99 Jahre, alle Graduierungen, Kontakt: Monika Nabor
dienstags 19.15 - 21.15 kleine Jahnhalle (keine Änderung!)
freitags 19.15 - 21.15 Turnhalle Overbergschule (Achtung: neue Trainingszeit!)

Karate - Oberstufe

alle Altersstufen, ab 3. Kyu (brauner Gürtel), Kontakt: Ralf Budde
donnerstags 19.00 - 20.15 kleine Jahnhalle (Achtung: neues Trainingsangebot!)

Kobudo

ab 14 Jahre, ab 7. Kyu (orangener Gürtel), Kontakt: Carsten Hindemith
freitags 19.15 - 21.15 Turnhalle Overbergschule (keine Änderung!)

Euer Trainer-Team

Ihr habt Fragen zu den Änderungen?

Weshalb habt Ihr die Trainingsstruktur und die Trainingszeiten geändert?

Wir sind überzeugt, dass wir mit der geänderten Ein- und Aufteilung den Bedürfnissen und Anforderungen der unterschiedlichen Alters- und Graduierungs-Gruppen viel besser nachkommen können.

Karate-Do legt Wert auf eine individuelle Entwicklung.

So hat Karate-Do in jungen Jahren eine sportlich geprägte Ausrichtung und entwickelt sich in fortgeschrittenem Alter zu einer gesundheitsorientierten Sportart.

Unabhängig vom Alter ist es wichtig in den ersten Karate-Jahren Technikschiulung und Fitnessaufbau zu betreiben. Für fortgeschrittene Karateka verändern sich die Schwerpunkte hin zur Erforschung der individuellen Stärken und der Hintergründe. All dies bedingt einen unterschiedlichen Aufbau des Trainings.

Gibt es nur noch eine Trainerin / einen Trainer pro Gruppe?

Nein! Die Kontaktpersonen für die einzelnen Gruppen kümmern sich verantwortlich um die Gruppen und entlasten so die Dojoleitung. Sie stellen sicher, dass es ein individuelles Trainingskonzept für jede Gruppe gibt, dass genügend Trainerinnen und Trainer zur Verfügung stehen und sie kümmern sich um Eure Fragen und Anliegen.

Sind die angegebenen Altersgrenzen verbindlich?

Die Altersangaben stellen eine Orientierung dar.

Uns ist klar, dass die „persönlich beste Trainingsgruppe“ auch von der persönlichen Entwicklung und den Möglichkeiten abhängt. Entscheidend ist dabei sowohl Eure persönliche Einschätzung als auch die Einschätzung Eurer Trainerinnen und Trainer. Deshalb findet eine geänderte Zuordnung nur in gemeinsamer Absprache statt!

Was ist, wenn ich zu den geänderten Trainingszeiten nicht mehr kann?

Ziel ist es so schnell wie möglich auf die Trainingszeiten zu wechseln, die Dir das optimale Training geben. Für eine kurzfristige Lösung sprich bitte Deine Trainerinnen oder Trainer an, damit wir eine individuelle Lösung finden können.