



<https://biz.li/3hic>

NEUES KARATE-SPORTANGEBOT BEIM SC HEMMINGEN-WESTERFELD

Veröffentlicht am 05.08.2019 um 10:30 von Redaktion LeineBlitz

Beim SC Hemmingen-Westerfeld startet ein neues Karate-Sportangebot für Kinder von bis 15 Jahren. Bei diesem neuen Sportangebot erleben die Kinder Spaß in der Gemeinsamkeit. Die Kids lernen gemeinsam mit anderen Kindern die spielerische Vermittlung der Selbstbehauptung, die Stärkung des Selbstvertrauens, die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, die Förderung von Fitness und Gesundheit. Besonders im Vordergrund stehen die Attribute Respekt, Fairness und Höflichkeit. Für dieses Sportangebot gibt es die besondere Chance, dass Kinder zunächst bis zu drei Mal kostenlos das Karate-Training ausprobieren können. Die erste Gelegenheit gibt es am Donnerstag, 29. August, von 17.15 bis 18.15 Uhr und im Anschluss am 5. und 12. September zur gleichen Uhrzeit. Selbstverteidigung erlernen können Erwachsene ab 16 Jahren. Durch das Karate-Training wird aktiv die Gesundheit und Fitness gefördert und Bausteine für ein gesünderes, besseres und längeres Leben gelegt. Karate ist eine Kampfkunst für Körper und Geist sowie Gymnastik und Selbstverteidigung zugleich. Darüber hinaus fördert das Karatetraining die Körperbeherrschung, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Begleitend wird beim Karate durch Atem- und Konzentrationsübungen die Körperwahrnehmung geschult, die Konzentrationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn gefördert. Der Einstieg in das Karate-Training für Männer und Frauen ist auch für Anfänger jederzeit und ohne Vorkenntnisse möglich und schließt auch die Altersgruppe 50 plus nicht aus. Auch das Karate-Training für Erwachsene kann zunächst kostenlos erprobt werden. Diese Schnupper-Trainingsstunden werden ebenfalls ab Donnerstag, 29. August, und an den zwei darauffolgenden Wochen angeboten. Die Trainingszeit ist 18.30 bis 19.30 Uhr. Die Trainings finden jeweils in der Gymnastikhalle des Sportclubs auf dem Sportgelände Hohe Bünte in Hemmingen-Westerfeld statt. Anmeldungen nimmt Frank Gierk (Karate-Trainer mit langjähriger Erfahrung) unter Telefon (01 60) 97 34 53 13 (ab 16.30 Uhr) oder per E-Mail: karina.erdmann@t-online.de entgegen.