

Weihnachts-Karate-Specials im Tendokan Stade e.V.

Am vergangenen Freitag, den 13.12.19, hatte unsere Karate-Freitags-Gruppe wieder zusätzlichen Grund zur Freude; Kirsten Manske (5. Dan) leitete an diesem Abend das Karate-Training! Die mehrfache Europa- und Vizeweltmeisterin folgte wieder unserer Einladung, um in guter Tradition das letzte Freitags-Training des Jahres zu übernehmen. Der Schwerpunkt lag diesmal auf Kihon-Ippon-Kumite unter der Anwendung u.a. von Shuto-Uchi- und Haito-Uchi-Konter. Diese Techniken ließ Kirsten Sensei uns vorher immer wieder als Einzel- und Kombiniertechniken in Kihon üben. Der „roten Faden“ ging dann weiter vom Kihon-Ippon- ins Jiyu-Ippon-Kumite. Nach Abschluss des Trainings kamen wir noch beim „Vietnamesen unseres Vertrauen“ zusammen, um in geselliger Runde diesen schönen Abend ausklingen zu lassen. Wir freuen uns schon jetzt auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!



Am Montag, den 09.12.2019, führten wir bereits schon unser Karate-Kinder unsere Weihnachtsfeier durch. Nach Training, Spiel und Spaß, fanden sich die Kleinen noch in besinnlicher Runde zusammen, um sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen ☐

Oss, Jörg Gissel

AIKIDÔ Anfängerkurs – Januar/Februar 2020 (6 Abende) !!!

AIKIDÔ Anfängerkurs

Januar/Februar 2020 (6 Abende)

Termine:

13.01.2020

20.01.2020

27.01.2020

(03.02.2020 kein Kurs wegen Schulferien!)

10.02.2020

17.02.2020

24.02.2020

Zeit: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 30 EUR

Voraussetzungen:

Aikido erfordert keine speziellen Voraussetzungen außer einer grundlegenden Fitness (wer gesundheitliche Bedenken hat oder nach sehr langer Sportabstinenz wieder einsteigt sollte vorher einen Arzt



aufsuchen wie bei jeder anderen Sportart auch). Ansonsten kann gerade Aikido unabhängig von Körpergröße und Kraft in jedem Alter und von jeder/jedem erlernt und ausgeübt werden. Begonnen wird mit einfachen Techniken und grundlegenden Fallübungen.

Kleidung:

Für den Anfängerkurs reicht eine Trainings- oder Jogginghose und ein T-Shirt. Trainiert wird barfuß auf Budo-Matten, für die Wege außerhalb der Matten empfiehlt es sich außerdem, Badeschuhe oder Flip-Flops mitzubringen.

Ort:

Turnhalle Burggraben

Neubourgstr. 8

21682 Stade

Anmeldung:

Per Telefon oder Mail über

(04141) 79 64 79 oder info@tendokan-stade.de