

Dezember 2021,



Liebe Karatebegeisterte vom Karate Center Albis

**- CORONA MASSNAHMEN AB SOFORT BIS ZUM 24.01.2022**

Zusätzlich zur 2G-Regel (Geimpft, Genesen mit Zertifikat) gilt nun eine generelle Maskentragpflicht in allen Innenräumen – auch während des Trainings.

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren müssen keine Maske tragen.

Zertifikatspflicht

Die Zertifikatspflicht ab 16 Jahren gilt auch für Eltern und Besucher, welche die Kinder in die Innenräume begleiten möchten. Bitte soweit es geht, draussen auf die Kinder warten. Bei Bonsai Kinder ( 3-5 Jahren ) ist es möglich das Kind zu begleiten.

- Nur symptomfrei ins Training
- Abstand halten
- Gründlich Hände waschen
- Präsenzliste führen durch Eintrag für die Training nach offiziellem Stundenplan

**Um die Trainings zu koordinieren** haben wir immer noch die Online Plattform bereitgestellt. Unter folgendem Link (<https://karatealbis.setmore.com/class> ) müsst ihr euch für die entsprechenden Trainings im Karate Center wieder für jedes Training eintragen. Für die Training Einheiten Dienstag um 18:30 Uhr und Samstag 10:00 Uhr dürfen sich weiterhin alle 6 bis 16 Jahren anmelden. Wir werden in diesen 2 Lektionen Kampf – und Kata Übungen trainieren. Also für die Wochenplanung während der sensiblen Coronazeit zu steuern und die Kapazität zu regulieren z.B, anstatt ein Training am Mittwoch um 18.00h zu besuchen einfach am Dienstag oder Samstag vorbeischaun. ( sicher bis Sportferien 2022)  
Am Donnerstag um 18:00 Uhr und 19:00 Uhr werden wir im Karate Center auch viel Prüfungsvorbereitungen durchführen. Die Prüfungen werden wieder bis auf weiteres immer noch über ein Video das du uns von dem Prüfling auf die Nummer 0763310439 NACH! Anmeldung der Prüfung im Karate Center senden kannst.

- **Für alle die gerne die Prüfungskata zu Hause** üben wollen, können auf unserer Homepage <http://www.karate-albis.ch> die Videos finden. Auf der Hauptseite einfach auf „ältere Artikel“ bis Ihr einen Link ONLINE TRAINING MIT DEM KARATE TEAM ALBIS sieht. Via diesem Link gelangt ihr zu einer Seite wo wir euch bereits ein paar Trainings Aufgeschaltet haben. Die Seite ist Passwortgeschützt. Das Passwort lautet mabuni

- **Karate für Alle!** Gemäss Empfehlungen des J. + S. (Jugend und Sport) geht es darum, die Vielfalt im Sport zu leben d.h., der Sport sollte allen Menschen offenstehen, unabhängig von Alter, Sprache, Behinderung, Religion etc. Die Chancengleichheit sollte gefördert werden. Da möchten auch wir mithelfen.
- **Karate mit Handycap!** Karate für Behinderte gibt es bereits seit einiger Zeit in der Schweiz. Auch wir möchten uns in Zukunft mit diesem Thema befassen. Geht es doch darum, Menschen mit Beeinträchtigung den Zugang zu Karate zu ermöglichen. Menschen mit Handycap, auch sie können diese faszinierende Sportart erlernen.
- **Karate gegen Parkinson!** Eine Studie der Uni Regensburg untersuchte das Karate-Training für Parkinson-Erkrankte. Wichtig ist, dass die Erkrankten beweglich bleiben. Im Karate trainieren sie Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit. Die Forscher zogen nach dem sechsmonatigen Testlauf ein positives Fazit: Einmal wöchentlich Karate in der für sie angepasster Form zu trainieren, bewirke deutliche Verbesserungen bei Mobilität und Motorik. Auch die Stimmen der Teilnehmer sprechen für sich. Man hört viel Freude und Begeisterung, und die meisten wollen weitertrainieren.
- **Neu im Karate Albis!** Ladys Karate jeweils am Montag um 10.15h also meldet euch auch unter (<https://karatealbis.setmore.com/class> ) an. Du kannst deine Freundin, Nachbarin, Mutter, Schwägerin, Grossmutter oder wer auch immer einladen und mitbringen. Wir freuen uns riesig und werden da so richtig Frauen Power vermitteln und umsetzen. **Erstes Training, Montag, 10.Januar 2022 😊**
- **Selbstverteidigung im März 2022**, wir werden Kurse für Kinder ab 6 Jahren/ Jugendliche und Erwachsene anbieten. In Kooperation mit der Kantonspolizei werden wir die Thema: Selbststeuerung, Was, Wie und Wann ist ein Eingriff/ Verteidigung nötig. Bitte direkt im Karate Center anmelden und einen Platz sichern.
- **Braun/ Schwarz Gurtvorbereitung.** Für Violett-, Braun- oder Schwarzgurt werden wir im Februar/ März 2022 wieder Kurse anbieten. Bitte im Karate Center melden.
- **Neu werden wir ab 2022** unser Karate- und Gesundheits Center gerne an dich oder Personen die du vielleicht kennst weitervermieten. Z.B Kindertanz, Jugendgruppe, Theater, Altersturnen, Gymnastik und was auch immer. Bitte direkt im Karate Center melden.
- **Für Alle Kinder und Jugendliche bis 20 Jahren** - wenn du deine Krankenkassenkarte noch nicht gesendet hast mache doch das sobald als möglich. Wir brauchen die für Jugend und Sport.
- **Krankenkassen bezahlen einen Beitrag** an das Karate und Gesundheitstraining. Bitte hole deine Abo Bestätigung direkt an der Theke. Ab 31.01.2022 sind die neuen Formulare erhältlich.

# **Motto des Jahres 2022 im Karate Center Albis, suche nicht Fehler, suche Lösungen.**

**Das Karate Albis Team wünscht allen unseren Karateka, den Eltern und FreundInnen von ganzem Herzen weiterhin das Beste, bleibt gesund und zufrieden und glücklich! Wir freuen uns auch im Jahr 2022 auf Dich! Schön bist du dabei.**

Bei Fragen und konstruktiven Anregungen stehen wir gerne unter der Email Adresse [info@Karate-albis.ch](mailto:info@Karate-albis.ch) zur Verfügung

Bis bald und sportlicher Gruss  
vom Karate Team Albis  
[www.karate-albis.ch](http://www.karate-albis.ch)

