

September 2023



Liebe Karatebegeisterte vom Karate Center Albis,

Nach dem Sommer Ja schon bald Weihnachten 😊

Achtung diesen Freitag, 15.09.2023 ist kein Training!

- **Herbst und Weihnachtsferienplan gemäß speziellem Stundenplan**
- **Ladys Karate** jeweils am Montag um 10.15h also meldet euch 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.
- **Das Kinderturnier in Berikon war ein erfolgreicher Anlass**
6K für Samstag, 30.09.2023 in Berikon, Anmelden jetzt im Karate Center
Alle Kinder ab 6 Jahre sind herzlich willkommen. Weitere Infos oder Fragen an der Theke im Karate Center oder bei Roland Surber, Karatelehrer Albis, unter Telefon 0448657104 - **Bitte so früh als möglich wieder direkt im Karatecenter anmelden.**
www.kindersport-karate.ch
- **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 Handicap!** 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 Handicap, 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

- **Für Alle Kinder und Jugendliche bis 20 Jahren** - wenn du deine Krankenkassenkarte noch nicht gesendet hast, mache doch das so bald 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
- **Selbstverteidigung Kurs**
Im November 2023 werden wir 4 mal einen Kurs für Kinder, Jugend und Erwachsene durchführen können. Jetzt Anmelden.
- **30 JAHRE KARATE ALBIS**
Feiert mit uns am Freitag, 3. November 2023 ab 14.00 Uhr auf dem Bauspielplatz in Affoltern
Salate und Kuchen dürfen gerne mitgebracht werden.
Anmeldung für Karatekas und Angehörige bis zum 27.10.2023.
Wir freuen uns.
Am Freitag, 03.11.2023 findet kein Training statt.
- **Braun/ Schwarzgurtvorbereitungen werden im Oktober und November wieder durchgeführt. Jetzt Anmelden im Center.**
- **Karatewochenende**, dieses Jahr werden wir wieder auf Einsiedeln ziehen. Am Wochenende 11. Und 12. November 2023 sind Kinder ab 6 Jahren Jugendliche und Erwachsene herzlich willkommen. Wir freuen uns auf wieder eine unvergessliche Zeit miteinander. Freuen uns auf dich.
Aktuell 😊 Familie, Freunde, und Kollegen die kein Karate machen, dürfen sich auch Anmelden
Am Samstag 11. November 2023 ist das Karatezentrum geschlossen.

Freuen uns auf bald dich zu sehen

Herzlichen Dank

Bei Fragen und konstruktiven Anregungen stehen wir gerne unter der E-Mail-Adresse info@karate-albis.ch zur Verfügung
Auch Immer die neuen Informationen sind auf unserer Webseite ersichtlich.

Bis bald und sportlicher Gruss
vom Karate Team Albis
www.karate-albis.ch

