

März 2022,



Liebe Karatebegeisterte vom Karate Center Albis

Einige Infos für das Training im Karate bis auf weiteres

- Nur symptomfrei ins Training
- Gründlich Hände und Füsse waschen
- Ihr müsst Euch für die Trainings ab sofort nicht mehr anmelden.
- Die Prüfungen werden wir vor Ort wieder durchführen können.
  
- **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 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.
- **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.

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)

