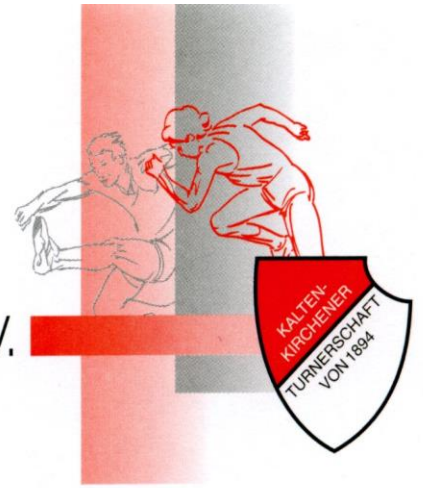


# Kaltenkirchener Turnerschaft von 1894 e.V.

KT von 1894 e.V. • Postfach 1211 • 24560 Kaltenkirchen



## Abteilung: Karate

Pressewart

Tobias Göckens

Weddelbrooker Damm 37

D - 24576 Hitzhusen

Germany

Tel.: +49 177 / 3923992

E-Mail:

[tobias@karate-kaltenkirchen.de](mailto:tobias@karate-kaltenkirchen.de)

Datum: 05.01.2023

## Pressemitteilung

### Karate Anfängerkurse

## Neue Anfängerkurse der Karate Abteilung der Kaltenkirchener Turnerschaft für alle Altersgruppen

**Auch im neuen Jahr starten wir wieder ab dem 16.01.2023 mit Anfängerkursen in allen Altersklassen.**

Karate ist für Menschen jeglichen Alters eine sehr empfehlenswerte Sportart. In verschiedenen Studien wurden die Vorteile durch das ganzheitliche Training für junge, aber auch für ältere Menschen wissenschaftlich belegt.

Erwiesenermaßen fördert Karate u.a. sowohl die persönliche Fitness (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) als auch die Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung. So stellt Karate z.B. auch einen Beitrag zur Sturzprävention dar und trägt u.a. durch den Selbstverteidigungshintergrund auch zur persönlichen Sicherheit bei und stärkt das Selbstvertrauen.

Ab Montag den 16.01.2023 bietet der Sportverein Kaltenkirchener Turnerschaft wieder das Training für Einsteiger aller Altersklassen unter der Leitung langjährig erfahrener und lizenzierter Trainer an. Je nach individueller Fitness, lässt sich das Trainingspotential anpassen, wobei natürlich der Spaß an der Sache nicht zu kurz kommen soll. Ferner starten nachfolgende Altersgruppen:

Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene können ab Montag den 16.01.2023 um 19:30 Uhr starten. Die wöchentlichen Zeiten sind dann montags von 19:30 - 21:00 Uhr und freitags von 18:30 - 20:00 Uhr in der Halle Grundschule Alter Landweg - Ecke Hamburger Straße/Porscherling.

Für Erwachsene über 50, gibt es eine spezielle Trainingszeit, die ab Donnerstag den 19.01.2023 startet. Die wöchentlichen Trainingszeiten sind dann von 19:00 – 20:30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Flottkamp – Hohenmoorweg 101.

Für Kinder von 8 - 14 Jahren, bieten wir den Start ab Dienstag, den 24.01.2023 und dann wöchentlich dienstags von 18:00 - 19:00 Uhr in der Marschweghalle (Bühne) und freitags von 17:00 - 18:30 Uhr in der Halle Grundschule Alter Landweg - Ecke Hamburger Straße/Porscherling.

Die sogenannten Bonsais, also Kinder von 5 - 7 Jahren, starten jeden Freitag ab den 27.01.2023 von 17:00 - 18:15 Uhr in der Halle Grundschule Alter Landweg - Ecke Hamburger Straße/Porscherling.

Natürlich ist ein kostenloses Probetraining möglich, um einfach mal diese attraktive und universelle japanische Traditionssportart kennenzulernen. Einfach anmelden und ausprobieren. Hierbei ist zu Beginn einfache Sportbekleidung ausreichend.

Für weitere Infos und Anmeldung wenden sich Interessierte bitte an:

Knud Möhle und Yvonne Sievert-Möhle unter der Telefonnummer **04191 / 85479** oder per E-Mail an: **[info@karate-kaltenkirchen.de](mailto:info@karate-kaltenkirchen.de)**.

Weitere Informationen finden sie auch auf: [www.karate-kaltenkirchen.de](http://www.karate-kaltenkirchen.de)