

Karate Club Glarus Nord

Mehr als nur Kampfsport!



Bändige Deine Kraft

Steuere Deine Bewegungen

Reagiere im richtigen Moment

Karate für Erwachsene

Karate fördert ein vielschichtiger Komplex aus sportlichen Fähigkeiten und geistiger Leistung. Sich zu **bewegen lernen** heisst; die Wechselbeziehungen zwischen körperlichen und geistlicher Wahrnehmung zu trainieren. Jedes Training ist ein funktionales Zusammenspiel beider Komponenten und **entwickelt** somit ein starkes Selbstbewusstsein und den damit hervorgehendem **Selbstvertrauen**.

Ich möchte in der Lage sein, mich selbst zu verteidigen

An **Selbstsicherheit** und innerer Stärke zu arbeiten ist die Voraussetzung, um sich gegen Übergriffe und Gewalt behaupten zu können. Menschen die über viele Jahre regelmäßig Karate **trainieren**, können die erlernten Techniken anwenden, **um** gegen körperliche Attacken zu agieren. Dies können die meisten Menschen mit einem Kurs „Selbstverteidigung“ nicht erreichen. Wann wollen sie anfangen, **stark zu werden**?

Karate in meinem Alter

Um **körperlich und geistig stark zu bleiben**, müssen die biologischen-, psychischen- und sozialen Bereiche so lange wie möglich aktiv gehalten werden. Diese ineinander greifende Bereiche lassen uns bewusst werden, dass der Mensch eine Körper-Seele-Geist – Einheit ist. Wer auf die Qualität seines Alters Wert legt, pflegt und trainiert diese Einheit **bis ins hohe Alter**.



Unsere Trainer und Instrukoren sind qualifizierte

**ESA-
Erwachsenensportleiter**

Wir vereinen Fachkompetenz und jede Menge Humor!

Reduzieren Sie **Schlag-Artig** Ihre Stresshormone

Lernen Sie sich **selbstbewusst** zu verteidigen

Erleben wie man **innerlich Stark** bleibt

Karate für Kinder

Die Fähigkeiten eines Kindes müssen nur mit der richtigen Sportart geweckt werden!

Es ist selbstverständlich, dass Kinder ihre Umwelt robbend, krabbelnd, später hüpfend oder rennend erfahren und mit und durch Bewegung lernen. Denn in jeder neuen Bewegungsphase werden neue Hirnverknüpfungen hergestellt und je mehr Bewegungs-Erfahrungen und Eindrücke der Mensch sammelt, desto mehr Verknüpfungen entstehen, was wiederum zu komplizierteren

Gedankenverbindungen befähigt. Lernen und Bewegung sind also miteinander eng verknüpft.

Karate fördert wie keine andere Sportart die Aktivierung und Vernetzung beider Gehirnhälften.

Sport, Spiel und Spass vereint

Unsere altersgerechte Trainingsinhalte fördern die Kinder; die eigene Kraft und Stärke zu erfahren, ihre Ängste zu bewältigen und sich selbst zu erleben und zu meistern

Jugend – und Kindersport:

Zu den Grundanforderungen von Jugend und Sport gehört, dass die Gesundheit und Sicherheit der Teilnehmenden jederzeit gewährleistet sein muss und die entsprechenden sportethischen Grundsätze beachtet werden.



Unsere Trainer und Instrukoren sind qualifizierte Jugend – und Kindersport-Leiter

Wir gestalten und fördern Kinder- und Jugendgerechten Sport

und unterstützen unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Aspekten, die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen!

www.karate-glarus-nord.ch

Trainingszeiten Karate-Glarus-Nord	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kinder bis und mit 10 Jahre	Dorfturnhalle Näfels Kein Training		Dojigo Niederurnen 18:00 - 19:00*	Im Feld Richterswil 18:00 - 19:00*	Dorfturnhalle Näfels 18:00 - 19:00*
Jugend ab 11 bis 13 Jahre (Mo mit dem Erwachsenenkurs)	19:15 - 20:30*		18:00 - 19:00*		18:00 - 19:00*
Jugend ab 13 & Erwachsene	19:15 - 21:15*		19:15 - 21:15	20:00 - 22:00	19:15 - 21:15*
Adressen / Standorte	Klosterweg 1 8752 Näfels		Im Fennen 15 8867 Niederurnen	Feldstrasse 9 8805 Richterswil	Klosterweg 1 8752 Näfels

* = Der Trainingsbetrieb in der Dorfturnhalle Näfels und des Kindertrainings richten sich nach den Schulferien Glarus Nord!

Kursangebot:

Kursangebot Kinder bis 8 Jahre

SFr. 350.- / Jahr Einzelkind 1 Training / Woche

Kursangebot Kinder ab 8 Jahre

SFr. 400.- / Jahr Einzelkind 2 Trainings / Woche
Geschwister zahlen nur die Hälfte des ersten Jahresbeitrags!

Kursangebot Jugend ab 11 Jahre

SFr. 450.- / Jahr 3 Trainings / Woche

Kursangebot Jugend ab 16 und Erwachsene

SFr. 500.- / Jahr 4 Trainings / Woche

Inklusive in unserem Jahresabo:

- Jährliche Lizenzgebühren des schweizerischen Karateverbands im Wert vom SFr. 70.-
- Karate - Ausweis (SKV - Pass) im Wert vom SFr. 10.-
- Einmalige Bekleidung (Karategi) Kaiten-Gi's ab Grösse 110cm

Wir sind Mitglied des Swiss Karatedo Renmei (SKR) und betreiben traditionelles Shotokan Karate. Wir pflegen Werte wie Freundschaft, Tradition und Kultur.

Unser Ziel ist es, Personen jeden Alters ein spannendes, intensives und leistungsgerechtes Training zu bieten. Um dieses Ziel zu erreichen und den sozialen Austausch zu fördern, trainieren bei uns vom Teenager bis zum Senior alle in einem gemeinsamen Training. Für Kinder wird ein extra Training angeboten, welches speziell auf die Bedürfnisse der Kleinen ausgerichtet ist.

In unserem Verein erwarten Sie:

- Qualifizierte Trainer; J&S - Leiter und Erwachsenenportleiter mit langjähriger Erfahrung in immerwährenden Aus- und Weiterbildungen
- Wir sind Mitglied des Schweizerischen Karateverbands (SKV) und der Sektion des Swiss Karate - Do Renmei (SKR)
- Verbands- und Sektionsevents wie; Oster - und Sommerlager, Kindergerechte Wettkämpfe, Verbandstraining und Vieles mehr...
- Breites Trainingsnetzwerk; Mitglieder unseres Vereins profitieren von unseren Partner wie
 - Kampfsportcenter Dojigo Niederurnen,
 - Krav Maga Center Linth
 - Karate Club Richterswil,
 - Karate Club Winterthur
 - Karate Club Rüti ZH
 und von unseren gemeinsamen Aktivitäten