

Ikigai Dojo Wiesbaden - Turnerbund Wiesbaden J.P.



Steffen Ahnert

- 2. DAN Goju-Ryu Karate
- Breitensport C-Lizenz
- Zertifizierter Selbstverteidigungslehrer Stufe I und II (DKV*)
- Zertifizierter Gewaltschutztrainer Erwachsene (DKV*)
- Zertifizierter Gewaltschutztrainer Kinder- und Jugendliche (DKV*)

*Deutscher Karate Verband e.V.

Karate-Training

Karate ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die auf Schlag-, Tritt-, Block-, Hebel- und Wurftechniken basiert. Diese Kampfkunst umfasst verschiedene Stilrichtungen, die sich in Techniken, Betonung und Herkunft unterscheiden können. Wir trainieren Goju-Ryu. Diese Stilrichtung kombiniert eine ausgewogene Betonung von Härte (Go) und Geschmeidigkeit (Ju). Neben effektiven Nahkampftechniken, Atemkontrolle und innerer Stärke legt Goju einen starken Fokus auf Selbstverteidigung. Durch traditionelle Kata (Scheinkampf), Partnerübungen und Atemtechniken fördert Goju-Ryu körperliche Fitness, geistige Disziplin und persönliche Entwicklung. Das Training ist abwechslungsreich und für alle Altersklassen geeignet.

Trainingszeiten

Dienstag:	19:30 bis 21:00 Uhr	Erwachsenentraining (P3)
Freitag:	18:00 bis 19:30 Uhr 19:30 bis 21:00 Uhr	Kindertraining ab 7 Jahren (P3) Erwachsenentraining (P4)

Anmeldung/Zusatzinformationen

Es ist empfehlenswert, dass Neueinsteiger bis zu 4 Probetrainings bzw. Schnupperstunden absolvieren. Wenn dann der Wunsch besteht das Training fortzuführen, ist ein Vereinsbeitritt Voraussetzung.

Bei Vereinsbeitritt wird neben der Vereinsgebühr ein Zusatzbeitrag von 4,00 € erhoben. Dieser wird vierteljährlich mit der Vereinsgebühr eingezogen.

Für die Schnupperstunden sind Sportsachen zunächst ausreichend. Trainiert wird sonst in einem weißen Karate-Anzug. Weiteres Equipment (Schützer etc.) kann im Verlaufe der Zeit angeschafft werden.

Kontakt

Bei eventuellen Fragen könnt ihr mich gerne unter folgender Mailadresse kontaktieren:

ikigai.dojo@icloud.com