



Ferienprogramm im Karate Dojo Sittensen

Im Rahmen des diesjährigen Ferienprogramms lädt das Karate Dojo Sittensen Kinder und Jugendliche herzlich zu unserem Karate-Workshop ein.

Wir bieten Anfängern einen Einblick in die traditionelle Kampfkunst aus Okinawa!

Wir trainieren im:

Dorfgemeinschaftshaus Tiste (Ostetal 3, 27419 Tiste)

Zeiten und Gruppen:

Gruppe 1 (10-13 Jahre):

Montag, 03.08.2026 & 10.08.2026

Um 17:00-19:00 Uhr

Gruppe 2 (14-17 Jahre):

Mittwoch, 05.08.2026 & 17.08.2026

Um 17:00-19:00 Uhr

Die Kosten betragen 10€ pro Teilnehmer.

Das Trainer-Team:

Geleitet wird das Training von Mario Michelis (3.Dan). Mit fast 20 Jahren Trainingserfahrung und mehreren Trainingsaufenthalten in Okinawa, wo er bei Großmeistern trainierte, verbindet er traditionelles Karate mit fundiertem Wissen und praktischer Anwendung.

Unterstützt wird er dabei von erfahrenen Assistenztrainern und Mitgliedern des Dojos.

Trainingsinhalte:

- Einführung in die Kampfkunst Karate (traditionelle Karate Techniken & Partnerübungen)
- Aufwärmen -> Greifen und Kontrollieren (kontrolliert & sicher)
- Grundlagen von Fallschule, Padwork mit Schlagpolster & Pratzen, sowie leichtes Abhärtungstraining

Bitte mitbringen:

- bequeme Sportbekleidung, oder wenn vorhanden ein Karate-Gi

Ziel des Kurses:

Spaß an Bewegung fördern und erste Einblicke in unser Karatetraining bieten, ganz ohne Druck oder Vorkenntnisse.

Anmeldung: Anmeldungen sind ab sofort per E-Mail an info@karate-dojō-sittensen.de möglich.