

Sommerferientraining 2018

Allgemeines:

Während der Schulferien (14.07.-28.08.2018) ruht unser regulärer Trainingsbetrieb, da die Kölner Turnhallen dann grundsätzlich für den Vereinssport geschlossen sind. In den letzten drei Ferienwochen bieten wir aber zentral ein Sommerferientraining an, an dem unsere Mitglieder und Schnupperkursteilnehmer/innen sowie (auf Anfrage) Karateka aus befreundeten Vereinen kostenfrei teilnehmen dürfen – eingeladen sind Erwachsene jeden Alters, Jugendliche und interessierte Kinder (ab 8 Jahre) aller Gürtelfarben. Alle Trainingsinhalte werden vor Ort an den jeweiligen Teilnehmerkreis so angepasst, dass alle mitmachen und etwas lernen können.

Hinweis zum Ablauf:

Von 18-19 Uhr steht euch die Halle zum freien Training und zum selbstständigen Warm-Up zur Verfügung (allein oder in Kleingruppen). In diesem Zeitraum könnt ihr individuell eure Ankunftszeit bestimmen.

Von 19-20 Uhr finden dann die angeleiteten Themen-Trainings mit wechselnden Trainern/innen statt – ohne Warm-Up, das macht ihr vorher.

Empfehlung: Seid spätestens um 18.45 Uhr fertig umgezogen in der Turnhalle, natürlich dürft ihr gerne früher kommen.

Trainingsplan:

Montag, 06.08.2018

18-19 Uhr: Freies Training / Warm-Up

19-20 Uhr: Kata Seipai (Goju-Ryu) kennenlernen

Trainerin: Eva Mona Altmann

Mittwoch, 08.08.2018

18-19 Uhr: Freies Training / Warm-Up

19-20 Uhr: Selbstbehauptung/-verteidigung

Trainerin: Jacqueline Höveler

Montag, 13.08.2018

18-19 Uhr: Freies Training / Warm-Up

19-20 Uhr: Hebeltechniken

Trainer: Alexander Tophoven

Mittwoch 15.08.2018

18-19 Uhr: Freies Training / Warm-Up

19-20 Uhr: Handtechniken

Trainer: Nils Hornstein

Montag 20.08.2018

18-19 Uhr: Freies Training / Warm-Up

19-20 Uhr: Fußtechniken

Trainerin: Melina Lex

Mittwoch 22.08.2018

18-19 Uhr: Freies Training / Warm-Up

19-20 Uhr: Kata Enpi

Trainer: Maximilian Iserloh

Trainingsort: Turnhalle Gymnasium Kreuzgasse, Vogelsanger Str. 1, Köln.

Anreisehinweis:

Wenn man von der Inneren Kanalstr. auf die Vogelsanger Str. einbiegt, befinden sich die Einfahrten zu den Parkmöglichkeiten auf der rechten Seite. Mehrere Bahn- und Bushaltestellen sind fußläufig erreichbar (z.B. Universitätsstr., Hans-Böckler-Platz, Moltkestr., Innere Kanalstr.). Die Turnhalle befindet sich im Innenhof der Schule. Aus Richtung Vogelsanger Str. kommend am Ende der Schulgebäude rechts durchs Törchen (GPS etwa 50°56'24.2"N 6°55'35.6"E) geradeaus zum Halleneingang (Umkleide/Hallen im Keller).

