

# **Trainingszeiten der Kampfkunstgruppen**

## **Budo Kids (Turnhalle TSV Daverden) ab 5 Jahre**

Montags 15:00 - 16:15 Uhr

## **Karate (Turnhalle TSV Daverden)**

Donnerstags 17:45 - 19:00 Uhr ab 6 Jahre

Donnerstags 19:00 - 20:15 Uhr Jugend/ Erwachsene

Donnerstags 20:00 - 21:15 Uhr Karate +40 Jahre (Vereinsheim)

## **Kickboxen (Turnhalle TSV Daverden)**

Samstags 10:00 - 11:15 Uhr (Kinder)

Samstags 11:15 - 12:30 Uhr (Jugend/ Erwachsene)

## **Kontakt Kampfkunstgruppen**

Weitere Infos telefonisch immer Mittwoch oder Freitags ab 20:00 Uhr 0 42 32 / 9 45 79 01

## **Wir stellen uns vor**

## **Karate, Budo Kids und Kickboxen im TSV Daverden**



## Karate

Karate war hier in unseren Verein vor ein paar Jahren noch total unbekannt.

Doch dann begann eine kleine Gruppe oben im Vereinsheim mit dieser Sportart. Daran ist heute nicht mehr zu denken. Keine Abteilung im Verein hat einen derartigen Zulauf wie die Kampfkunstgruppen. Darum bekamen unsere Sportler attraktive Hallenzeiten bei uns in der vereinseigenen Sporthalle in der Jahnstraße.

Auf jeden Fall ist **Oliver Hennig** der richtige Ansprechpartner und auch ein klasse Trainer mit dem größten Einsatz für seine Sportart und dem Verein.

## Karate Plus40



Der TSV Daverden bietet seit neuestem auch einen Karate Anfängerkurs für Frauen und Männer über 40 Jahren an.

Ziel des Kurses ist es, auch älteren Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, eine für sie neue Sportart zu lernen. Trainer Oliver Hennig hat das Trainingsprogramm extra für den Altersbereich entwickelt und räumt schnell mit den gängigen Vorurteilen aus Film und Fernsehen auf: "Niemand muss in unserer Altersklasse auf dem Boden herum turnen. Niemand benötigt extreme Dehnung, wer nicht an den Bauch als Ziel herankommt, tritt halt tiefer. Nicht die Höhe ist entscheidend, ob eine Technik wirkungsvoll ist. Wichtig ist, dass die gelernten Techniken besonders schnell in Selbstverteidigungsübungen ausprobiert

werden können und so ein maximaler Nutzen für den Teilnehmer entsteht. Jeder kann auch noch in einem Alter jenseits von 40, 50, 60 oder 70 Jahren Karate lernen.“

Zusätzlich zum Einsatz als Selbstverteidigung hilft die Sportart Karate, die Beweglichkeit zu erhöhen, die Koordination und das Gleichgewicht zu steigern. Eine Kräftigung des ganzen Körpers sowie ein Sport in einer gemeinschaftlichen Gruppe runden das Ganze dann noch ab.

Trainiert wird immer donnerstags von 20:15 bis 21:30 Uhr im Vereinsheim des TSV Daverden.

•



•



•



•



•



•



•



•



•



•

