

Unsere Trainer



Nico Smit

1. DAN Karate-Dô

(Gesundheitssport & Physiotherapie)

Nico ist blind und trotz seiner Sehbehinderung lizenzierter C-Trainer im Bereich Karate beim Landessportbund NRW. Er wurde ausgebildet und trainiert von Weltmeister und Kata-Landestrainer Dirk Schauenberg. Nico ist zudem staatlich anerkannter Physio- und Lymphtherapeut.



Julia Ripeanu

1. DAN Karate-Dô

(Integratives Karate & Bonsai-Karate)

Julia ist studierte Sonderpädagogin mit Arbeitsschwerpunkten in der sozial-emotionalen Entwicklungsförderung sowie erfahrene lizenzierte C-Trainerin im Landessportbund NRW. Zudem ist sie gebärdensprachkompetent und hat ebenso Trainer-Erfahrungen mit hörgeschädigten Kindern und Jugendlichen durch die Bundesjugend im Deutschen Schwerhörigen Bund e.V.



Dariya „Dasha“ Tymoshenko

4. KYU Karate-Dô, 5. KYU Judo

(Karate für Kinder von 7 - 12 Jahren)



Ellen

Unser Maskottchen ;-)

Anfahrt

Von der Autobahn A1 die Ausfahrt Köln-Lövenich abfahren (Ausfahrt 103) und auf die Aachener Str. abbiegen, Richtung Junkersdorf. Danach rechts abbiegen auf den Peter-Günther-Weg. Links abbiegen auf den Olympiaweg.

Durch den Stadionhaupteingang fahren und gleich rechts um das Gebäude abbiegen. Die Halle befindet sich im ersten Obergeschoss.



SAKURA Karate-Dojo Köln e.V.

Nico Smit

Trainer Gesundheitssport

Telefon: 0177 2953794

Julia Ripeanu

Trainerin Integratives Karate

Telefon: 0157 71622595

Postanschrift: Nico Smit | Aachener Str. 1351 | D-50859 Köln
Trainingsort: Sportpark Müngersdorf | Olympiaweg 7 | D-50933 Köln
info@sakura-karate.de | www.sakura-karate.de



SAKURA Karate-Dojo Köln e.V.

Integratives und gesundheitsförderndes
Karate für Kinder und Jugendliche

www.sakura-karate.de



Postanschrift: Nico Smit | Aachener Str. 1351 | D-50859 Köln
Trainingsort: Sportpark Müngersdorf | Olympiaweg 7 | D-50933 Köln
info@sakura-karate.de | www.sakura-karate.de

Trainingsangebote

Das Trainingsangebot des SAKURA Karate-Dojo Köln e.V. richtet sich primär an Kinder und Jugendliche, die aufgrund ihrer sozial-emotionalen Entwicklung oder ihrer körperlichen Behinderung in „normalen“ Karatevereinen eine Randzielgruppe bilden. Durch unsere gut ausgebildeten Trainer und den speziellen Trainingskonzepten sind wir in der Lage eine vollständige Integration dieser Zielgruppe in das Vereinsleben zu ermöglichen.

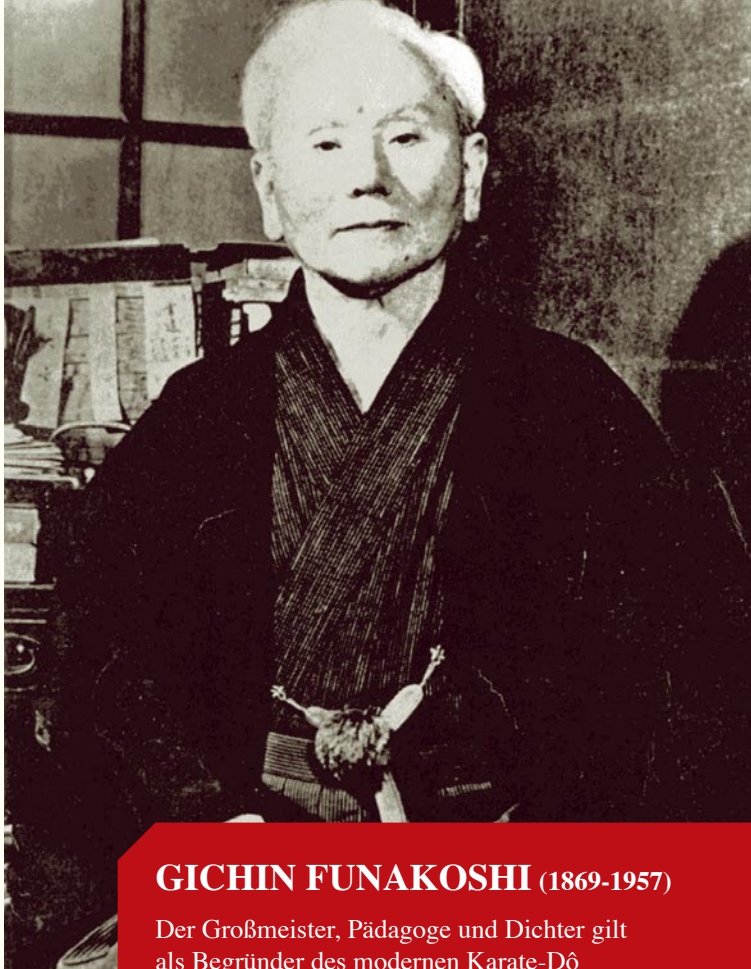
Zusätzlich hat sich unser Verein auf die Gesundheitsförderung von Kindern im Vorschulalter spezialisiert. Bei unserem „Bonsai-Karate“ lernen Kinder auf spielerischer Art und Weise ihr Körperbewusstsein und ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

„Karate Integrativ“ für Kinder mit und ohne Behinderung

Das SAKURA Karate-Dojo Köln e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, neben dem Schwerpunkt der sozial-emotionalen Entwicklungsförderung bei Kindern mit und ohne Behinderungen auch den Aspekt der Integration und Auflösung der Annäherungs- und Berührungshemmungen in den Mittelpunkt zu setzen.

„Bonsai-Karate“ für Kinder von 4 - 6 Jahren

Die Ziele des Trainings liegen in der körperlichen (psychomotorischen) sowie sozial-emotionalen Entwicklungsförderung mit den Schwerpunkten der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Kids lernen spielerisch durch strukturierte Übungen mit und ohne Kleingeräten diszipliniert und respektvoll miteinander umzugehen.



GICHIN FUNAKOSHI (1869-1957)

Der Großmeister, Pädagoge und Dichter gilt als Begründer des modernen Karate-Dô

Karate-Dô

Der Weg der leeren Hand

空手道

Karate-Dô ist eine defensive waffenlose japanische Kampfkunst und heißt übersetzt: „Der Weg der leeren Hand“. Karate-Dô hilft Aggressionen und Vorurteile abzubauen. Die Partnerübungen fördern den gegenseitigen Respekt und die Rücksicht aufeinander.

Im Karate-Dô gibt es mehrere Stilrichtungen die sich in ihren Formenläufen (Kata) und (Wett)kampfformen (Non-/Semi-/Vollkontakt), unterscheiden. Im SAKURA Karate-Dojo Köln e.V. wird die am weit verbreitetste Nonkontakt-Stilrichtung „Shotokan“ gelehrt.

Karate-Dô als Gesundheitssport für Kinder und Erwachsene

Ein wesentlicher Schwerpunkt im SAKURA Karate-Dojo Köln e.V. liegt auf einem gesundheitsorientierten Training.

Wir bieten für alle Altersgruppen Rückenschule, Knieschule und Wirbelsäulengymnastik an. Hierbei handelt es sich um Übungen zum Muskelaufbau und zur Stabilisation sowie Mobilisation der betroffenen Körperregionen.

Ebenso wird das Karate-Dô als unterstützende Maßnahme in der physiotherapeutischen und neurologischen Therapie erfolgreich eingesetzt.

Trainingsplan

Die aktuellen Trainingszeiten gibt es unter:

Telefon: 0177 2953794

Telefon: 0157 71622595

oder im Internet unter:

www.sakura-karate.de

Anmerkung! An Spieltagen des 1. FC Köln stehen im gesamten Sportpark keine kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Ob das Training an diesen Tagen stattfindet, kannst du im Internet nachlesen unter: www.sakura-karate.de