

TRAININGSZEITEN des Shotokan Karate Stade e. V.



Montags:

1. In der Sporthalle der Friedrich-Fröbel-Schule (Lönsweg 2, 21680 Stade):
hauptsächlich für Kinder aber offen für alle (**Soundkarate +) Kindertraining** von 16.00
Uhr bis 17.00 Uhr

Dienstags:

In der Turnschule der Grundschule Campe:
(Parkmöglichkeiten: Brinkstraße 48, 21680 Stade)

2. Von 17.00 Uhr - 18.00 Uhr **Kinder und Jugendliche**
(auch für Erwachsene möglich)
3. Von 18.15 Uhr - 19.30 Uhr **Erwachsene und Jugendliche**

Donnerstags:

4. In der Turnhalle der Hauptschule Thuner Straße (Thuner Str. 71, 21680 Stade):
Kara-T-Robics von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Sommer) 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr (Winter)

Samstags (nur gelegentlich, nach Absprache):

5. c) In der Einfeldhalle des Gymnasium Athenaeum in Stade (Harsefelder Str. 40, 21680 Stade). **Nur bei absolut aktiver Nutzung bleibt der Hallenerhalt möglich:** Samstags: von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr: Erstmals wurden uns seit 2021 an Samstagen von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr zusätzliche Trainingszeiten ermöglicht. Diese Zeiten sollten für spezielle Arten des Trainings eingesetzt werden. Z. B. für Prüfungsvorbereitungen, Wettkampfvorbereitungen und für Kurse wie Selbstbehauptung, Gewaltschutz, Selbstverteidigung, Gesundheitskurse und Dan-Vorbereitungen.

Sonntags:

5. a) In der Einfeldhalle des Gymnasium Athenaeum in Stade (Harsefelder Str. 40, 21680 Stade). Von 14.00 - 15.00 Uhr. **Familientraining:** Kinder und Erwachsene der Unter- und Oberstufe trainieren zur gleichen Zeit.

5. b) Von 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr fand ein freies Zusatztraining, hauptsächlich für die Oberstufe statt welches zu selten wahrgenommen wurde. **Neu:** Jetzt wird diese Zeit den Karateschülern noch als „offenes, freies Oberstufentraining“ angeboten. Zeitgleich findet aktuell eine Danvorbereitung statt. Die Trainer bleiben in dieser Zeit für Trainingsfragen jedoch ansprechbar.