

# Karate für Kinder

## Anfängerkurs 2023



### Was

- Einführung in die Kampfkunst Karate
- Spielerische Vermittlung der Selbstbehauptung
- Selbstvertrauen entwickeln und stärken
- Selbstverteidigungstechniken lernen mit Respekt und Fairness
- Steigerung der Konzentration, Fitness und Gesundheit
- Gemeinsames Lernen und Trainieren mit anderen Kindern
- Regelmäßige Teilnahme an offiziellen Gürtelprüfungen
- Training und Aufsicht durch lizenzierte Trainer
- Kostenloses Probetraining bis zu drei Trainingsstunden

### Wann

- ab **8.2.2023** jeweils **mittwochs 17:00 bis 17:45** Uhr
- für Kinder **ab 6 Jahre**, bitte Sportbekleidung mitbringen
- Am Sportplatz 2, 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Wer

Sportfreunde Heilshorn e.V.

### Info

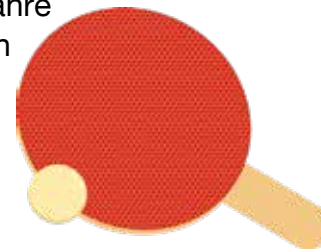
[www.karate-shoshin.de](http://www.karate-shoshin.de)  
[info@karate-shoshin.de](mailto:info@karate-shoshin.de)



**Jugendliche** und **Erwachsene** können jeder Zeit im Training einsteigen. Schauen Sie gerne im Training oder auf unserer Webseite [www.karate-shoshin.de](http://www.karate-shoshin.de) vorbei.

## TischtennispielerInnen gesucht

Die Tischtennisgruppe (Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene) der Sportfreunde Heilshorn sucht dringend „Nachwuchs“. Die Gruppe besteht derzeit aus Frauen und Männern im Alter zwischen 17 und 70 Jahren.



**Wir treffen uns jeden Mittwoch ab 19:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr in der Sporthalle Heilshorn.**

Es wird reiner „**Freizeittischtennis**“ gespielt, das heißt, ohne jeglichen Leistungsdruck und ohne Punktspielbetrieb. Auch wer bisher nur zu Hause gelegentlich in der Garage oder im Garten gespielt hat, wird bei uns an der richtigen Adresse sein. Tischtennis in dieser Gruppe macht bei uns einfach Spaß und so bleiben wir fit und beweglich.

**Interessiert?** Dann nehmt bitte mit mir, per E-Mail: [meyer-heilshorn@ewe.net](mailto:meyer-heilshorn@ewe.net) oder unter: 0173/2063896 (gerne per WhatsApp) Kontakt auf oder kommt am Mittwoch einfach unverbindlich vorbei.

Wir freuen uns über jeden Neuzugang!

Holger Meyer

1. Vorsitzender und Spartenleiter Tischtennis

Sportfreunde Heilshorn e.V. von 1971  
Am Sportplatz 2  
27711 Osterholz-Scharmbeck-Heilshorn

[www.sf-heilshorn.de](http://www.sf-heilshorn.de)



Stand Januar 2023

## Die Sparten 2023 der Sportfreunde Heilshorn e.V.



Stand Januar 2023.

Da die Sportangebote, Trainingszeiten, sowie Ansprechpartner gelegentlich Änderungen unterworfen sind, bitten wir bei Bedarf den jeweils aktuellen Stand unserer Homepage [www.sf-heilshorn.de](http://www.sf-heilshorn.de) zu entnehmen.

Mitglieder vom Sportverein Garlstedt können folgende Sportangebote (außer Fußball) von den Sportfreunden Heilshorn e.V. ebenfalls kostenlos nutzen. Bei den Kindern existieren in der Fußballsparte Spielgemeinschaften mit dem SV Garlstedt e.V..

**Badminton Erwachsene:** Mo. 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Do. 17:30 Uhr bis 19:00Uhr  
Ansprechpartnerin: Gudrun Spiegel Tel.-Nr. 04795/1521

**Body Fit:** Do. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Ansprechpartnerinnen: Jana Mennen Tel.-Nr. 0172/4565933  
Michaela Niemann Tel.-Nr. 0170/7413076

**Damengymnastik (Fit und gesund 50+):**  
Di. 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
Ansprechpartnerinnen: Regina Eggert Tel. 0174/9952787  
Angela Schlien-Kelichhaus 0173/8068899

**Eltern-Kindturnen (bis 4 Jahre):**  
Sa. 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
Ansprechpartnerinnen: Sandra Czempik Tel. 0176/22930163  
Melanie Czempik Tel. 0176/32754665

**Fit von Kopf bis Fuß (Gedächtnistraining):**  
Do. 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Karin Fraatz Tel.-Nr. 04795/5504544

**Fußball Kinder U8, U10 und U12:**  
Di. 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr und Do. 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr  
Ansprechpartner: Adrian Kotowske  
E-Mail: [adrian.kotowske@outlook.de](mailto:adrian.kotowske@outlook.de)

**Fußball 1. Herren:** Di. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Do. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Ansprechpartner: Mirko Sass Tel.-Nr. 0176/45850778  
und Alexander Kersten Tel.-Nr. 0173/7251657

### Karate:

**Kinder 6 – 12 Jahre**  
Mi. 17:00 bis 17:45 Uhr  
Fr. 18:00 bis 18:45 Uhr

**Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene**  
Mi. 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr  
Fr. 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr  
Ansprechpartner: Andreas Seebeck Tel. 04209/9899070

### Kinderturnen (ab 4 Jahre):

Fr. 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Ansprechpartnerinnen: Sandra Czempik Tel. 0176/22930163  
Melanie Czempik Tel. 0176/32754665

### Tischtennis (Freizeitspieler):

Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene  
Mi. 19:00 bis 21:00 Uhr  
Ansprechpartner: Holger Meyer Tel.-Nr. 04795/1403  
E-Mail: [meyer-heilshorn@ewe.net](mailto:meyer-heilshorn@ewe.net)

## Die Sparten 2023 des Sportverein Garlstedt e.V.



Mitglieder der Sportfreunde Heilshorn e.V. können folgende Sportangebote vom Sportverein Garlstedt e.V. ebenfalls kostenlos nutzen.

Ansprechpartner für alle Sparten vom Sportvereines Garlstedt: Marcus Böttjer 01577 / 37 12 128

### U8 und U13 JSG Garlstedt / Heilshorn:

U8 und U13: Dienstag und Donnerstag 16:15 – 17:15 Uhr  
Sportplatz Garlstedt, Trainer: Markus Fischer

**Herrengymnastik:** Montag 20:00 – 21:30 Uhr in der Sporthalle Heilshorn  
Trainerin: Christiane Look

**Step & More (Aerobic):** Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr in der Sporthalle Heilshorn  
Trainerin: Michaela Niemann

**Damengymnastik:** Mittwoch 9:00 – 10:00 Uhr in der Sporthalle Heilshorn  
Trainerin: Martina Meyer

**Ü60 -Damengymnastik:** Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Garlstedt  
Trainerin: Christiane Look

**Rückenschule:** Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Garlstedt  
Trainerin: Christiane Look

**Tai-Chi:** Dorfgemeinschaftshaus Garlstedt als Schnupperkurs  
17.04 - 22.05.23 von 18:30 – 19:15 Uhr  
Trainerin: Christiane Look