

# Infos zum Anfängerkurs

## Willkommen zum Karate-Anfängerlehrgang!

### Zeiten und Trainingsort

Das Training findet an zwei Tagen in der Woche statt und dauert jeweils 90 Minuten:

Mittwochs: 18:00 – 19:30 Uhr

Freitags: 18:00 – 19:30 Uhr

Eine regelmäßige Teilnahme an beiden Terminen ist zur Vorbereitung auf die Prüfung am Lehrgangsende zu empfehlen. Ausnahmen sind jedoch in Abstimmung mit den Trainern möglich. Das Training findet im modernen und vereinseigenen Sport- und Trainingszentrum (Dojo) am Mauritz-Lindenweg 91, 48145 Münster statt.

### Dauer und Kosten des Lehrgangs

Der Anfängerlehrgang dauert drei Monate. Nach Anmeldung bist du während dieser Zeit Mitglied unseres Vereins und während des Trainings unfallversichert. Die Mitgliedschaft kann während der Kursdauer jederzeit zum Monatsende gekündigt werden.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt monatlich 27 Euro für Erwachsene und 22 Euro für Jugendliche, Schüler und Studenten (unter 27 Jahre). Wir geben dir die Möglichkeit, zunächst zwei Wochen kostenfrei und unverbindlich am Training teilzunehmen. Eine Anmeldung zum Kurs ist erst ab der dritten Woche nach Lehrgangsbeginn erforderlich.

### Die Ausrüstung

Zu den Trainingseinheiten solltest du folgendes mitbringen:

- Normale Sportbekleidung (ein Karateanzug ist nicht notwendig)
- Duschzeug und Handtuch
- Evtl. ein Saunatuch für die Nutzung der Sauna nach dem Training

Schmuck wie Ringe, Ohrringe, Uhren, Piercings etc. werden grundsätzlich vor jeder Trainingseinheit aufgrund der mit ihnen verbundenen Verletzungsgefahr abgelegt.

Der Verein kann für während der Trainingseinheiten entwendete oder beschädigte Gegenstände keine Haftung übernehmen. Daher bitten wir dich, deine Wertsachen in der Halle zu deponieren. Für deine Sporttaschen gibt es gesonderte Regalablageflächen direkt vor der Trainingshalle.

Im Anschluss an die Trainingseinheiten kannst du bei uns im Dojo kostenlos die Sauna nutzen. Ebenso bietet unser Trainingszentrum die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein nach dem Training und zum Informationsaustausch mit den Trainern. Getränke können selbst mitgebracht werden, stehen aber auch kostengünstig und gekühlt bereit.



KARATE.MÜNSTER

### Und nach dem Lehrgang?

Zum Lehrgangsabschluss besteht, nach regelmäßiger Teilnahme, für dich die Möglichkeit, an einer Gürtelprüfung zum 9. Kyu (Weißgurt) nach der offiziellen Prüfungsordnung des Deutschen JKA-Karate Bundes (DJKB) teilzunehmen. Diese Prüfung wird bei uns im Dojo von einem unserer lizenzierten Prüfer des DJKB abgenommen. Die Prüfung ist nicht Bestandteil des Anfängerlehrgangs, d. h. die Prüfungsgebühr von aktuell 10 Euro ist hierfür gesondert zu entrichten.

Jedes Mitglied erhält im Anschluss an die bestandene Prüfung eine offizielle Prüfungsurkunde sowie einen vom DJKB ausgestellten und international gültigen Karate-Ausweis (Kosten 10 Euro), in welchem die Vereinsmitgliedschaft sowie alle im Nachgang abgelegten Prüfungen und besuchten Lehrgänge eingetragen werden.

Sofern du nach dem Anfängerlehrgang weiter bei uns Karate trainieren möchtest, gilt ab dann für deine Mitgliedschaft eine Kündigungsfrist von einem Monat zum Quartalsende.

### Training im Verein

Im Anschluss an den Anfängerlehrgang kannst du am regelmäßigen Training für Vereinsmitglieder teilnehmen. Alleine für Karate bieten wir hier jede Woche rund 20 Trainingseinheiten an. Die unterschiedlichen Trainingsgruppen orientieren sich am jeweiligen Kenntnisstand der Trainierenden, am Alter (z.B. Kinder- und Jugendtraining) sowie an unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten (z.B. Kata, Kumite, Wettkampf-vorbereitung etc.). Darüber hinaus kannst du ohne weitere Zusatzkosten an unserem laufenden Kursprogramm aus Zen-Meditation, Yoga, Pilates oder TaiJiQuan teilnehmen, das auch für Nichtmitglieder geöffnet ist. Training findet bei uns durchgehen statt, auch während der Ferienzeiten. Lediglich an gesetzlichen Feiertagen bleibt das Dojo geschlossen. Zusätzliche Lehrgänge ergänzen den regulären Trainingsplan.

### Brauche ich so einen Karateanzug (Gi)?

Während des Anfängerlehrgangs ist normale Sportbekleidung in jedem Fall ausreichend. Im anschließenden Training – und nach Möglichkeit auch schon für deine erste Prüfung – solltest du jedoch einen weißen Gi tragen. Hierzu bietet der Verein regelmäßig die Möglichkeit, qualitativ gute Karateanzüge von namhaften Herstellern im Rahmen von Sammelbestellungen günstig zu erwerben. Sprich uns einfach an.

### Du hast Fragen? Wir nehmen uns gerne Zeit und beantworten sie dir

Unsere Trainer stehen dir als direkte Ansprechpartner vor Ort jederzeit zur Verfügung. Besuche uns, rufe uns an oder schreibe uns eine eMail. Du erreichst uns telefonisch unter 0251 6868580. Aus organisatorischen Gründen ist dies zwar ein AB, aber wir rufen dich umgehend zurück. Unsere eMail: [info@karate-muenster.de](mailto:info@karate-muenster.de).

Du findest uns auch bei Instagram und Facebook: @karate.muenster