



Trainingsbetrieb während dem zweiten Lockdown

Liebe Karatekas!

Liebe Interessierte!

Einmal mehr sind wir gezwungen unsere sozialen Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. Der zweite harte Lockdown trifft viele, die enge Kontakte zu Angehörigen und Freunden pflegen, an einer empfindlichen Stelle. So geht es einigen von uns auch - mich eingeschlossen - was das gemeinschaftliche Training betrifft. Zumindest was die Trainingsmöglichkeit im Privatbereich betrifft, kann ich euch gute Neuigkeiten mitteilen: Unser Verband, der S.K.I.A.F., hat ein System generiert, in dem Vereine Online-Trainings abhalten können, bei dem auch Mitglieder anderer S.K.I.A.F.-Vereine mitmachen können. Die Einladungen zu diesen Online-Trainings (meist via Zoom-Meetings) bekomme ich zugeschickt und werde die Termine danach hier einfügen. Wenn ihr an einem oder mehreren Trainings teilnehmen wollt, teilt mir dies bitte mit (bevorzugt per WhatsApp oder E-Mail). Danach kann ich euch die Zugangsdaten für die Live-Streams/Trainings zukommen lassen.

Den Anfang machen die Dojos Seishinkan Haag am Hausruck und Gogyogen Straßwalchen.

Dojo Seishinkan Haag am Hausruck

Trainer: Georg Eichelsberger

FREITAG

18.00 – 19.00 Uhr: Unterstufe (Weiß- bis Grüngürtel)

19.15 – 20.15 Uhr: Oberstufe (ab Violettgürtel)

Natürlich dürfen auch gerne Oberstufen-Karateka beim Unterstufentraining teilnehmen.

Dojo Gogyogen Straßwalchen

Trainer: Andreas Brodinger

DIENSTAG

18.15 – 19.00 Uhr: Weißgürtel

18.15 – 19.30 Uhr: Gelb- bis Violettgurt

18.15 – 19.45 Uhr: Braun-/Schwarzgurt

Bitte wärmt euch selber auf, es wird kein gemeinsames Aufwärmtraining geben.

Die Einstellungen sind so vorgenommen, dass ihr beim Eintritt automatisch auf stumm geschaltet seid. Es ist für die Trainer hilfreich, wenn ihr mit Bild am Training teilnehmt.

Nach dem Ende des Trainings verlasst ihr bitte selbstständig das Onlinetraining.



HSV - Sport Union - NAGATO Pinkafeld

Shotokan Karatedo International Österreich

Weitere Online-Trainings

...folgen hoffentlich bald!



HSV - Sport Union - NAGATO Pinkafeld

Shotokan Karatedo International Österreich