

Pilates (und Fitness) bei uns! Im Karateverein Shotokan Wenden e.V.



Dieses Schreiben gibt dir erste Informationen rund um unseren gemeinnützigen Verein, unser Pilatesangebot und allgemeines Fitnessstraining, bevor es überhaupt zur Vereinsmitgliedschaft kommt.

Pilates – Was ist das?

Pilates wurde in Deutschland von Joseph Hubertus Pilates (1883–1967) erfunden. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Dabei wird besonders die Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur trainiert. Die Stärkung von tief liegenden, kleinen und meist schwachen Muskelgruppen steht im Vordergrund. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Insgesamt steht die Konzentration auf sich selbst sowie die korrekte Ausführung von Bewegungsabläufen im Mittelpunkt. Dies schafft insgesamt eine Verbindung zwischen Körper und Geist. In diesen Grundsätzen finden sich Ähnlichkeiten zum Karate.

Wer kann Pilates trainieren?

Jeder. Pilates kann dich wie Karate dein ganzes Leben begleiten, denn es passt sich deiner körperlichen Leistungsfähigkeit an. Wir bieten Pilates ab 16 Jahren an und unsere ältesten aktiven Mitglieder sind über 50 Jahre alt.

Welche Gruppeneinteilung gibt es und wo wird trainiert?

Es gibt zwei getrennte Trainingsgruppen, welche jeweils 1x pro Woche trainieren. Die Maximalanzahl ist jeweils auf 13 Personen limitiert. Wir trainieren in der Sporthalle der Grundschule Ottfingen sowie der Sporthalle der Gesamtschule Wenden. Genaue Informationen erhältst du von Sabine unter der Telefonnummer 02762-3238. Für einen nachhaltigen Trainingserfolg ist die regelmäßige Teilnahme notwendig. Jeder Teilnehmer hat eine feste Trainingszeit, damit beide Gruppen gleich ausgelastet werden. Ein Wechsel zwischen den Gruppen kann nach der ersten Einteilung nicht garantiert werden und ist von der dann aktuellen Situation abhängig.

Was passiert, wenn ich nicht am Training teilnehmen kann?

Da die Trainingseinheit limitiert ist, bitten wir um Abmeldung, wenn an einer Einheit nicht teilgenommen werden kann. Begründete Fälle (z.B. Krankheit) werden entschuldigt. Bei mehrmaligen unentschuldigten Fällen wird dein Platz an den nächsten Interessenten auf der Warteliste weitergegeben. Dann befindest du dich selbst wieder auf der Warteliste und musst auf einen freien Platz warten, bevor das Training wieder beginnen kann. Wir bitten um dein Verständnis, dass wir an dieser Stelle im Sinne der Gleichbehandlung konsequent handeln müssen.

Gibt es für Mitglieder, welche „nur“ Pilates trainieren ein weiteres Trainingsangebot?

Ja, jeden zweiten Mittwoch in ungeraden Kalenderwochen kann kostenlos und ohne Anmeldung in unserer allgemeinen Fitnessgruppe trainiert werden. Hier bringst du bitte etwas zu trinken und ein Handtuch mit. Dort wird mit Sportbekleidung und hellen Hallenschuhen trainiert.

Des Weiteren steht es jedem Mitglied frei, kostenlos an einem der regelmäßigen (aktuell jährlichen) Karate-Schnupperkurse teilzunehmen.

Können aktive Karate-Mitglieder an dem neuen Angebot teilnehmen?

Ja. Das Angebot steht allen Karate-Mitgliedern für einen zusätzlichen Beitrag von 5€ auf deinen bisherigen Beitrag zur Verfügung insofern ein Platz frei ist bzw. wird (s.o.). Es gelten hier die gleichen Regeln wie bei allen anderen Mitgliedern. Es ist eine verbindliche Anmeldung bei Sabine notwendig. Bei mehrmaligem Fehlen wirst auch du wieder auf die Warteliste zurück gesetzt.

Was ist unser Ziel mit dir?

Wir sind ein Verein zur Förderung von Karate. Darüber hinaus fördern wir auch karateähnliche sportliche Aktivitäten. Dazu zählen wir Pilates und unsere allgemeine Fitnessgruppe, da wir hier Gemeinsamkeiten zu unserem Karatekern erkennen. Aber genauso wichtig ist uns, andere Menschen für Karate, Pilates und Bewegung bzw. Fitness zu begeistern und uns gemeinsam, lebenslang, persönlich und körperlich zu entwickeln. Unsere Vereinsgemeinschaft geht dabei weit über den Trainingsbetrieb hinaus und baut auf gegenseitigen Respekt und Verantwortung. Wir freuen uns heute, dich auch bei anderen Aktivitäten wie z.B. unserer Weihnachtsfeier oder der jährlichen gemeinsamen Wanderung begrüßen zu dürfen.

Bin ich versichert? Welche Kosten kommen auf mich zu?

Ja, jedes Mitglied ist versichert.

Kostenart	Einmalige Kosten	Regelmäßige Kosten
Vereinsmitgliedschaft Shotokan Wenden e.V.	_____	Erwachsene (ab 16 Jahre): 15,00€ pro Monat
Pilates-Rolle (optional)	50€	Alternativ: 2,50 € Leihgebühr pro Monat für die Rolle
Pilates-Ball (optional)	7€	

Wir freuen uns, wenn du neugierig geworden bist und wir dich bei einem ersten kostenlosen Probetraining begrüßen dürfen! Melde dich bitte telefonisch bei Trainerin Sabine zur Klärung, ob ein Platz in einer unserer Gruppen frei ist. Wenn ja, dann komm einfach mit Sportdress (lange Hose, T-Shirt und helle Hallenschuhe) bei der nächsten Trainingseinheit vorbei. Schmuck wie z.B. Ohrringe, Ketten oder Armbänder müssen vor Trainingsbeginn abgelegt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

Bei offenen Fragen zum Pilates steht Trainerin Sabine zur Verfügung. Alle weiteren Fragen können auch mit dem Vorstand des Vereins geklärt werden.

押忍

OSS

Dein Karateverein Shotokan Wenden e.V.