

SPORT CLUB



Dein Empianer Handbuch



Karate-Krabbelgruppe

Ringen

#STARKEKINDER

Karate

Selbstverteidigung

Kickboxen

Weil niemand es verdient hat, ein Opfer zu werden!

Die Welt eines

Empianers



Ein Empianer..

zeigt seinem Gegenüber stets Respekt!
Ist außerordentlich empathisch!
Kann alles schaffen und weis das auch!
Ganz egal, wie schwer es ist oder wie lange es dauert!
Kann sich selbst verteidigen und weis ganz genau, wann er diese Kraft einsetzen darf!
Kennt seine Gefühle und versteht sie, so wie die der anderen! Erkennt Gefahrensituation frühzeitig und weis ihnen so sicher wie möglich aus dem Weg zu gehen. Ein Empianer kann sich konzentrieren und arbeitet mit Disziplin, um stets zu wachsen.

Du möchtest ein Empianer werden?

- | | |
|-------|----------------------|
| 01 | Herzlich Willkommen |
| 02 | Dafür stehen wir |
| 03-04 | Krabbelgruppe |
| 05-08 | Karate |
| 09-10 | Kickboxen |
| 11-12 | Ringens |
| 13-14 | #Starkekinder |
| 15-18 | Empitastische Events |
| 19-20 | Melissa Emperhoff |
| 21 | Merchandise |
| 22 | Wir suchen dich |
| 23-24 | Trainingsplan/Kosten |
| 25 | Empianer-Kodex |

Herzlich Willkommen beim SC Empi

Wir freuen uns riesig, dich als neues empitastisches Mitglied begrüßen und feiern zu dürfen. Wir sind eine große Familie, die gemeinsam trainiert, einige Events feiert und dich auch in schlechten Zeiten nicht alleine lässt. Sollte es jemals finanzielle, zeitliche oder sonstige Probleme geben, finden wir gemeinsam und diskret eine Lösung, scheut euch nicht Melissa anzusprechen. Denn schon unsere Kinder wissen: **Gemeinsam sind wir stärker als allein!**

Langweiliges und stupides Training hat bei uns keinen Platz! Dieses Heft zeigt euch alle wichtigen Informationen und Regeln des Vereins übersichtlich auf.

Wir wünschen dir viel Spaß,
Deine Empianer

Dafür stehen wir!

Der SC Empi e.V. ist ein Verein in Falkensee und Nauen. Hauptsächlich betreibt er die fernöstliche Kampfkunst Karate. Weitere Kurse sind die Krabbelgruppe, Selbstverteidigung und nicht zu vergessen unser Seminar für mehr Selbstbewusstsein und Gewaltprävention #STARKEKINDER. Anders als bei „einfachen“ Sportvereinen verfolgen wir das Ziel, unsere Kinder stark zu machen! 2015 gab es in Berlin rund 10 000 Kinder und Jugendliche, die Opfer von Straftaten wurden. Diese Zahl ist erschreckend und wir kämpfen dagegen an! Niemand hat es verdient ein Opfer zu werden, egal ob auf physische oder psychischer Ebene! Gemeinsam erarbeiten wir uns spielerisch ein starkes Selbstbewusstsein und somit auch automatisch eine gesunde Selbstsicherheit. Unser Selbstbewusstsein, was bedeutet sich über seine eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu sein, bauen wir rückwirkend auf. Daher feiern wir unsere Erfolge. So machen wir uns unsere Stärken bewusst und verankern sie durch das positive Erlebnis tief in unserem Unterbewusstsein. Dieses Ziel unterstützen wir mit vielen Aktionen und Maßnahmen inner- und außerhalb des Trainings. Zum einen sind unsere Trainer dafür geschult, das Selbstbewusstsein unserer Schüler während des Trainings zu fördern und zum anderen haben wir den Superstar des Monats und vieles weiteres. Neben dem Selbstbewusstsein steht der Schutz vor Gewalt ganz oben. Genau dafür wurde unser Seminar #STARKEKINDER von Melissa konzeptioniert. Hier heißt es Gefühle erkennen zu lernen. Denn nur so können Kinder ihren natürlichen Lebens- und Überlebensinstinkt für ihre eigene Sicherheit

nutzen! Sie lernen ihre Rechte. Dass sie ihre Ängste laut aussprechen dürfen und wir sie ernst nehmen! Denn so können wir viele Gewalttaten auch innerhalb des Familienkreises vermeiden. Wir nehmen die Ängste unserer Kinder ernst! Auch die Angst vor einer Spinne ist ernst zu nehmen, denn nur so wissen sie, dass sie über ihre Ängste sprechen können. Sie erarbeiten gemeinsam verschiedene Maßnahmen um die erkannten Gefahr so frühzeitig und sicher wie möglich aus dem Weg zu gehen. Sie lernen was sie richtig machen und wir Erwachsenen falsch und somit, was sie uns Erwachsenen noch beibringen können. Sie lernen Handlungsmuster zu verschiedene alltäglichen Rollenspiele wie z.B.: jemand gibt dir Süßigkeiten, Jemand fragt aus dem Auto nach dem Weg, Jemand klingelt bei dir und du bist alleine... Sie lernen das es gute und schlechte Geheimnisse gibt und vieles mehr. Als dritten Baustein sieht der SC Empi die Selbst-verteidigung als eines seiner 3 wichtigsten Punkte. Hier lernen sie nicht einfach nur Techniken und das verhalten anderer, sie lernen die richtigen und wirkungsvollsten Techniken auf bestimmte Situationen anzuwenden. Sie bekommen ein Bewusstsein für ihre Anwendung. Sie lernen ab der ersten Stunde, wann sie das gelernte anwenden dürfen. Reicht es, wenn jemand „Doofmann“ sagt? Gibt es Schritte vor der Gewalt?... Sie bauen sich einen Erfahrungsschatz auf, auf den das Unterbewusstsein zurückgreifen kann, während das Bewusstsein in ein Schock gerät während eine Gefährliche Situation unerwartet aufgetaucht ist.

Dafür steht der SC Empi e.V.



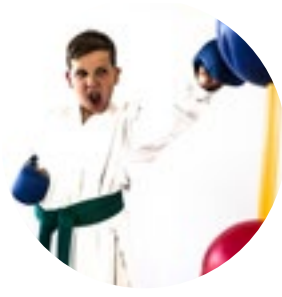
Stärkung von

Selbstbewusstsein
Selbstsicherheit
Selbstkontrolle
Selbstdisziplin
Empathie
Konzentration
Respekt



Sicherheit

Sensibilisierung für Gefahrensituationen
Gefühle kennen/verstehen
Starkes auftreten
Deeskalation
Sicheres vermeiden von-Gewaltsituationen



Selbstverteidigung

Effektive Techniken
Techniken in Anwendung
Abwehrtechniken
Sicheres und schnelles entkommen
Bewusstsein für ihre-Anwendung

Weil kein Kind es verdient hat, ein Opfer zu werden!



KRABBELGRUPPE



Unsere kleinen schon ganz groß!

Karate in dem Alter?

Anders als beim traditionellen Karate, liegt der Fokus bei unseren Miniathleten auf ihre Koordinativen und Konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Denn besonders in ihrem Alter lernen sie am schnellsten und genau hier wird der Grundbaustein für ihre koordinativen Fähigkeiten gelegt. Verpassen wir hier einzugreifen und die ersten wichtigen Elemente für unter anderem das Gleichgewicht, die Konzentration, die Reaktion oder auch die Umstellungsfähigkeit zu erlernen, werden

wir mit zunehmenden Alter große Probleme bekommen. Im Alter von 30-Jährigen bilden sich unsere koordinativen Fähigkeiten biologisch zurück und besonders dann werden gesundheitliche Probleme dazu kommen. Im zunehmenden Alter wird es schwerer und schwerer, die im Vorschulalter verpassten Fähigkeiten nachzuholen. Wir merken es ja heute, wie schwer es uns fällt, jahrelange Gewohnheiten zu ändern. Schenkt eurem Kind die Zeit und die Gesundheit für die kommenden Jahre.

Gewalt für kleine?

Besonders in der heutigen Zeit mit den schulischen Anforderungen und der neuen digitalen Welt ist die Augen-Handkoordination außerordentlich gut ausgebildet und wenn es darum geht auf einem Bein zu stehen, reicht es heute leider meist nur noch für ein Mangelhaft.

Zusätzlich erlernen die Kinder ihre ersten Karatefähigkeiten. Lektion Nummer eins, die fast wöchentlich wiederholt wird ist hier natürlich die erlaubte Anwendung außerhalb des Dojos! Jedes Kind wird für ihre Anwendung außerordentlich sensibilisiert! Was ist eine Gefahrensituation und welche ist keine?

Reicht es aus, wenn mein Bruder mir meinen Stift wegnimmt? (natürlich nicht) Viele Rollenspiele werden hierbei geübt und ihren richtigen Umgang mit dieser Situation gemeinsam erarbeitet.

Da die Konzentrationsspanne bei kleinen Kindern selbstverständlich noch nicht allzu groß ist, hier auch immer wieder kleine Spiele und Entspannungsübungen zur Auflockerung und Erholung eingebaut. Denn auch und vor allem in diesem Kurs gilt. Mit Spaß lernen wir am liebsten und am schnellsten!



Erstaneignung koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

Sensibilisierung für „Gewalt“

Erste Karatetechniken

Lernen mit Spielen

Konzentration

Spaß am Sport

Dehnung



Mein Körper gehört mir!

Ich hole mir Hilfe!

Meine Gefühle sind richtig!

Ich darf NEIN sagen!

KARATE

Für groß & klein! Ab 5 Jahren

Khion

Koordination

Beim Karate fördern wir stets die koordinativen Fähigkeiten unserer Schüler. Besonders im Alter von 4-8 Jahren ist die Ausbildung dieser Fähigkeiten sehr entscheidend, Gerne verpackt der SC Empi diese wichtigen Übungen in einem spaßigen Parkour zur Erwärmung des Trainings.

Kumite

Kumite ist Japanisch und bedeutet der freie Kampf. Dieser ist besonders Effektiv, wenn wir an die realistische Selbstverteidigung auf der Straße denken. Denn hier wird gekämpft, ohne es abzusprechen. Für die Sicherheit und den Schutz der Kinder gibt es hier natürlich einige Regeln!

Kata

Die Kata ist der Kampf (Kumite) gegen einen unsichtbaren Partner. Ich sage dazu gerne „das schöne Karate“, denn hier gilt eine perfekte Ausführungsform von bestimmten Techniken in verschiedenen Choreographien. Hier kommen Techniken aus der Khion zusammen.

Werte

Empathie, Disziplin, Respekt und Konzentration sind nur einige der Schlüssel die alle während des Trainings erlernen. Mit diesen Schlüsseln können sie beruflich, schulisch, Sozial... viele Türen öffnen, um ihre Ziele zu erreichen!

Spaß

Natürlich lernen vor allem Kinder am meisten durch das Spielen. Somit machen wir viele themenbezogene Spiele, Abschlussspiele und kleine Partys am Ende der Stunde mit Musik, Tanz und bunten Luftballons.

Karate Kids & Senior

Disziplin

Respekt

Konzentration

Selbstverteidigung

Koordinative Fähigkeiten

Jede Menge Spaß am Sport

Karate ist mehr als einfach nur Kämpfen!
Karate ist eine Schule für das gesamte Leben!

Was ist Karate?

Kennst du dieses beklemmende Gefühl, wenn du nachts ganz alleine nach Hause durch die dunklen Straßen gehst, die Laternen nur lau schimmern und überall knackt und raschelt es?

Die Mischung aus Angst und fehlender Erfahrung ist äußerst gefährlich bei Gewalttaten. Über eine Millionen Menschen wurden im Jahr 2016 in Deutschland Opfer von Gewalt und die Dunkelziffer ist deutlich höher.

Wenn auch du gerne eine Fertigkeit haben möchtest, die dich in brenzligen Situationen schützt und unterstützt, ist Fit und Stark genau das Richtige für dich!

Hier trainierst du eine Mischung aus jeglichen Kampfsportarten, erstellt aus einer über 20-jährigen Kampfsporterfahrung, um deinen Erfahrungsschatz zu stärken. Körpergefühl trainiert. Um deine Chance, aus einer Gewaltsituation

Wenn Karate einfach wäre, würde es Fußball heißen.



herauszukommen, noch zu erhöhen, wird zusätzlich der ganze Körper und das Körpergefühl trainiert.

Viele kommen in einen Selbstverteidigungskurs und möchten nur treten, schlagen und werfen.

All das gehört natürlich zu einem guten sondern auch einfach mal kurz stehen zu bleiben und sich über Erfolg bewusst machen und diese gebührend mit seinem Team zu feiern. Unser größter Schlüsselfaktor, das Selbstbewusstsein wird immer rückwirkend aufgebaut und gestärkt. Sich über seine Stärken bewusst zu sein und dafür nehmen wir uns die Zeit!

Die Events schweißen durch positive Erlebnisse zusammen, so wird sich das Team auch immer mehr in schwierigen Zeiten unterstützen und sie gemeinsam überstehen und stärker werden.

Der Kurs für DICH!



Fitness



Koordination



Selbstverteidigung

Wir schenken uns die Sicherheit auf

den Straßen!



KICKBOXEN

Wir bauen mit Kickboxen deine Selbstsicherheit auf!



Ein sicheres Ventil für Ihr Kind!

Was ist Kickboxen?

Wir kämpfen uns innen und außen

Stark!



Ausdauer



Kraft



Selbstverteidigung

Respekt

Kondition

Selbstverteidigung

Reaktion und Schnelligkeit

Jede Menge Spaß am Sport

“Vergiss alles über gewinnen und verlieren; vergiss alles über Stolz und Schmerz.”

Entstanden aus dem Vollkontakt Karate, ist Kickboxen eine jüngere Kampfsportart, die häufig mit starker Gewalt und blutigen Kämpfen in Verbindung gebracht wird.

Doch so ist es nicht. Im Kickboxen unterscheidet man Grundsätzlich in verschiedene Stile, welche sich durch die Schutzausrüstung, Kampfarmt, -sowie Wertung unterscheiden. Vollkontakt Kickboxen, ist den meisten aus dem Fernsehen bekannt, in dieser wird nicht selten ohne Schutzhelm gekämpft und ist unter anderem deswegen, erst ab 18 Jahren erlaubt ist.

Da wir beim SC Empi das Selbstbewusstsein und die Selbstverteidigung für ein sicheres und starkes Leben fördern, ist der Stil also keine Option für unsere Kinder. Daher konzentrieren wir uns auf die beiden übrigen Stile. Semikontakt und Leichtkontakt.

Im Training trainieren wir alle Fuß- und Fausttechniken mit ausreichend Schutz und vor allem mit jeder Menge Respekt gegenüber unserer Teampartner. Das gepaart mit einem spezifischen und ausgeprägten Konditionstraining, sind unsere Kinder nicht nur Selbstbewusster und Verteidigungsfähig, sondern auch für den Alltag in einem sehr guten Trainingszustand. Dieser hilft Kinder und Erwachsenen für den Alltag.

Ausgewählte Kampfsportspiele, helfen unseren Kindern nicht nur bei einer verbesserten Motorik, sondern auch dabei Kampfsituation mit jeder Menge Spaß zu erlernen.

Kickboxen hat einen brutalen Ruf, doch dank dem erlernten Respekt und der Schutzausrüstung, passieren beim Fußball oder ähnlichen Spielen mehr Verletzungen als im Kampfsport allgemein. Unsere Kinder sollen Stark werden und nicht für ihre Zukunft eingeschränkt sein, darauf legt unser Trainer Leo großen Wert.

Tatsächlich ist es so, dass häufig im Fußball, Handball oder ähnlichen Sportarten, mehr Verletzungen als im Kampfsport allgemein entstehen.

Ringen



Ring dich Stark!

Was ist Ringen?

“Die Kunst des Lebens besteht mehr im Ringen als im Tanzen.”

- Mut
- Ehrgeiz
- Richtiges Fallen
- Selbstverteidigung
- Selbstbeherrschung
- Umgang mit Sieg und Niederlagen

Ob griechische- römischer Stil oder freier Stil, Ringen ist nicht bloß Kondition, Koordination und Kampfgeist. Ringen ist ein Kampf! Ein Kampf ohne weitere Hilfsmittel unter vollem Körpereinsatz.

Warum besonders unsere kleinen auf Ringen so stehen? Sie können direkt auf die Matte und loslegen. Kein großes Theoriewissen oder Schattenboxen zum Üben der Techniken. Während sie auf der Matte sind, bauen sie automatisch eine enorme Kraft auf. Denn Ringen trainiert jeden Muskel des Körpers und ist somit auch besonders für die starke und sichere Körperhaltung perfekt geeignet. Denn beim Ringen ist, wie auch bei allen anderen Sportarten des SC Empis, das große Ziel alle Kinder stark zu machen von innen und außen.

Ringen erfordert und befördert fairen Umgang mit Sportfreunden und somit auch mit ihren Mitmenschen im alltäglichen Leben, es stärkt ihr Selbstvertrauen durch das ständige Erlernen von neuen Techniken, fördert ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen und noch vieles mehr. Ringer lernen ihre Trainingspartner zu achten, mit ihnen zu kämpfen und sie dabei nicht zu verletzen. Nicht alles auf den Sieg setzen, sondern während des Trainings gemeinsam mit dem Trainingspartner besser und besser zu werden.

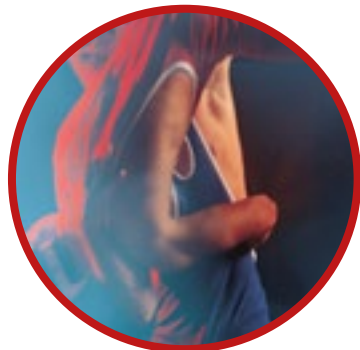
Trainerin Michelle sagt: “Durch das Ringen, habe ich gelernt nicht aufzugeben, wenn es mal schwierig wird”

Ziel des Ringtrainings: Durch das kontinuierliche Training, die Kampfspiele und dem daraus resultierenden Siegen und Niederlagen, allen Kindern zu vermitteln, dass verlieren keine Schwäche ist. Das sie daraus erlernen, was sie noch trainieren können, um mit Mut und Selbstbewusstsein erneut in den Kampf zu gehen und immer und immer wieder zu probieren. Den Willen über sich selbst hinaus wachsen zu wollen, ist das, was einen Ringer auszeichnet.

Der Schultersieg (der Gegner liegt mindestens für 3 Sek. Mit den Schultern auf dem Boden), ist der KO Sieg des Ringens. Geschult wird dafür im Training das Werfen, schleudern und das Hebeln. Doch da beim SC Empi ja die Selbstverteidigung und damit unser körperliches- und seelischen Wohl immer an oberster Stelle haben, trainieren wir die VerteidigungstechnikenaufsohohemNiveau,dasses fast nie zu einem sogenannten Schultersieg kommt.



Bodenkampf



Standkampf



Kampfspiel

Wir raufen uns mit Mut und Respekt

für mehr Strärke!

#STARKEKINDER

Wochenend Seminar an 2 Tagen a 4 Stunden!

Innere Stärke

Gewaltschutz

Selbstverteidigung

Umgang mit Gefühlen

Gute vs. schlechte Geheimnisse

Bewusstsein von Vertrauenspersonen

Frühzeitiges erkennen und vermeiden von Gefahrensituation

Wie kann ich mein Kind schützen?

Diese Frage stellen sich immer mehr Eltern. Gerade in der heutigen Zeit von stetig steigender Aggression und Gewalt.

Allein im Jahr 2015 gab es in Berlin circa 10.000 Kinder und Jugendliche, die Opfer von Straftaten wurden. Dies ist erschreckend und dagegen kämpfen wir mit **#STARKEKINDER** an!

Altersgerecht werden 3 essentielle Bausteine qualitativ vermittelt. Die **Selbstsicherheit**, die **Gefahrensensibilisierung**, sowie natürlich auch die **Selbstverteidigung**.

Wir legen großen Wert auf Rollenspiele, um verschiedene Szenarien besser zu vermitteln. Denn schon Konfuzius erkannte „**Erkläre mir, und ich vergesse. Zeige mir, und ich erinnere. Lass es mich tun, und ich verstehe**“.



Unsere Kinder sollen nicht nur die Theorie auswendig aufsagen können, sondern sie sollen auf einen tiefen Erfahrungsschatz zurückgreifen können, wenn sie in eine brenzlige Situation kommen, der sie so sicher wie möglich aus der Gefahr befreit!

Diese Rollenspiele sind aus ganz alltäglichen Situationen: **Jemand fragt nach dem Weg, Jemand pöbelt dich an, jemand hält mit dem Auto neben dir und fragt dich etwas oder möchte dir etwas schenken, jemand belästigt dich im Bus, du hast dich verlaufen, Mama und**

Papa vergessen dich abzuholen, jemand raubt deine Schuhe...

Zwischendurch gibt es auch immer wieder Rollenspiele bei denen nichts passieren wird, denn die Kinder sollen niemals aus dem Kurs gehen und sich nicht mehr raustrauen, weil sie denken, dass jeder Mensch böse ist!

Es gibt spezifisch konzeptionierte Spiele, Empianer das Mutarmband, eine Erlebnis Indianer-Welt, Vertrauenslisten, Erlernen von sozialen Werten, Visitenkarte mit dem gemeinsam ausgearbeiteten Leitfaden, Urkunden, feierliche Übergabe und vieles mehr...



Kommt auch in deine Schule/Kita!

Was bekommst du:

- > #STARKEKINDER Seminar a 8 Stunden (Auf wie viele Tage verteilt, besprechen wir gemeinsam)
- > Elternabend: Bei Bedarf stellt Melissa auf einem Elternabend das Seminar vor und beantwortet alle Fragen
- > Möglichkeit zu langfristige Kooperation: Muskelkraft die anpacken kann, Hilfe bei euren Events, mögliche Show Aufführungen sowie ein Tag Karate
- > lernen mit Melissa für eure Kita... Sicherheit für Eltern und Kind
- > Versicherungsschutz über den SC Empi

Du erfüllst die Kriterien:

- > Du hast einen Raum frei für die 8 Std?
- > Du hast mindestens 12 interessierte Kinder und Eltern?
- > Du möchtest mehr Sicherheit für unsere Kinder?

Du hast noch Fragen oder möchtest ein Informationsheft?

Info@sc-empi.de
0173/4036128

EMPIRISTISCHE EVENTS



Birthday

Jedes Mitglied bekommt am Trainingstag nach seinem Geburtstag die letzten 10 Minuten für sich. Alle singen und er/sie darf sich ein Geschenk aus der Schatzkiste aussuchen. Am Ende wird entweder getanzt und gefeiert oder er/sie darf sich sein Lieblings Spiel wünschen. Auch ein kleiner persönlicher Facebook Post wird erstellt. Alle Ehre dem Geburtstagskind!



Halloween

Schrecklich, schaurig, gruselig heißt es hier. In der Halloweenwoche wird an einem Tag das gesamte Dojo in ein Gruselschloss verwandelt und alle kommen mit ihren besten Kostümen. Gemeinsam gibt es ein schauriges Training mit Essen, Trinken und einer kleinen Überraschung!



Sport & Spiel

1 mal im Jahr gibt es ein kostenfreies Event für die ganze Familie. Mit Sportspielen, Hüpfburg, Kinderschminke, Aufführungen, Essen, Trinken und allem, was das Herz begehrt. Hier gilt wie immer SPAß SPAß SPAß!



Fasching

Ähnlich wie zu Halloween, wird hier das Dojo lustig und bunt geschmückt, mit den tollsten Kostümen wird es eine riesige bunte und lustige Trainingseinheit geben. Natürlich wie immer mit einer Überraschung für alle und Essen und Trinken passend zum Motto!



Lehrgang

Karate wird olympisch, Freunde von Melissa bereiten sich auf Olympia vor. Ihr habt euch schon immer einmal gewünscht mit einem großen Karatestar zutrainieren? Genau das kannst du dir mit uns gemeinsam erfüllen. Wir holen die Stars zu uns für eine gemeinsame Trainingseinheit.



Christmas

Hohoho, 1x im Jahr gibt es ein Weihnachtsspendenturnier. Mit Pokalen, Medaillen und allem, was dazugehört. Alle Spenden gehen ohne Umwege direkt in den Verein und damit zu unseren Kindern! Am Ende gibt es für die ganze Familie ein Weihnachtsfest. Tanzen, Essen und Trinken!



Superstar

Jeden Monat wählen unsere Trainer den Superstar des Monats aus. Superstars müssen nicht alles perfekt können, aber sie geben stets ihr Bestes und sind die beste Version IHRER selbst! Sie sind mutig und intelligent, wenn sie ihre Probleme lösen. Sie verstehen und akzeptieren ihre Gefühle sowie die der anderen. Sie erhalten eine persönliche Postkarte mit einem Mutarmband.



Erlebnisse die verbinden!

Die empitastischen Events sind unter anderem eines seiner großen Alleinstellungsmerkmale. Wir sind ein Sportverein, der den Kindern dabei helfen möchte, das Leben zu führen, das sie verdient haben. Viele der Kinder, die in der Schulzeit das Opfer waren, haben ihrem Leben nie die Chance gegeben, so großartig zu werden, wie sie es verdient hätten. Sie fingen an den Worten der anderen zu glauben, dass sie nichts können, nichts Wert sind...

sondern auch einfach mal kurz stehen zu bleiben und sich Erfolge bewusst zu machen und diese gebührend mit seinem Team und Freunden zu feiern. Unser größter Schlüsselfaktor, das Selbstbewusstsein wird immer rückwirkend aufgebaut und gestärkt. Sich seiner Stärken bewusst zu sein und dafür nehmen wir uns die Zeit!

Die Events schweißen durch positive Erlebnisse zusammen, so wird sich das Team



Prüfungen

Der Weg zum Schwarzgurt ist für viele das Ziel. Somit finden jährlich 2 Gürtelprüfungen und Vorprüfungen statt, an dem die Kinder ihr gelerntes Können präsentieren, um ihre neue Gürtelfarbe zu erhalten. Die Prüfungen sind wieder der physische Beweis ihrer harten Arbeit!

DU BIST GUT SO WIE DU BIST UND DU KANNST ALLES SCHAFFEN!



Camp

2020 wird das erste Karatecamp stattfinden. Gemeinsam fahren Trainer und Betreuer mit unseren Kindern für 3-4 Tage weg. Dann heißt es 3 mal täglich gemeinsam trainieren, Teamevent, Abschlussdisco und jede Menge Freizeit Spaß. Die uns kennen, wissen, wir haben so einige Asse im Ärmel auf einer solchen Fahrt. Das wird ein Erlebnis das unsere Kinder nicht so schnell vergessen!

Die Events, die wir mit Herz und Leidenschaft für unsere Mitglieder veranstalten, haben unter anderem das Ziel, ihnen durch verschiedene Art und Weisen der Ehrung aufzuzeigen, was sie bereits alles geschafft haben. Eine unserer tollsten Aktionen dafür sind die Superstars des Monats. Wir lernen, unsere Erfolge zu feiern und anzuerkennen. Aufzuhören einer Eins nach der anderen nachzujagen, eine Note nach der anderen zu erlernen...

auch immer mehr in schwierigen Zeiten unterstützen und sie gemeinsam überstehen und stärker werden.

Und sind wir mal ehrlich... wer von uns liebt es nicht zu Musik zu tanzen, singen und gemeinsam zu spielen. Da werden auch wir Erwachsenen zu kleinen Kindern und genau so soll es auch sein. Tschüss Alltag, Hallo Erlebniswelt.



Melissa Emperhoff

Bachelor of Arts in Sportmanagement

IHK AUSBILDUNG (Sportassistentin und Sportfachfrau)

**Vereinsmanager B Lizenz
Trainer C Lizenz
Gewaltschutztrainer-Lizenz**

JAHRELANGE ERFAHRUNG UND LEIDENSCHAFT

Wer ist eigentlich Melissa?

Melissa ist die Seele des Vereins und wird von den Kindern geliebt. Sie ist 25 Jahre alt und hat 2016 den SC Empi e.V. gegründet. Melissa kann in ihrem jungen Alter bereits eine 21-jährige Kampfsportenerfahrung vorweisen. Von Aikido, über Kickboxen, Selbstverteidigung, Krav Maga und ihre Lieblings Kampfsportart das Karate natürlich.

Hier war sie mehrere Jahre Mitglied des Landeskaders und hat auf diese Weise mehrere nationale- sowie internationale Titel in der Kategorie Kumite (Freier Kampf) erreicht. Sie hat jahrelang in einem der erfolgreichsten Karatezentren in Deutschland trainiert. Ihre Trainingspartner sind heute auf Olympiakurs, welchen sie leider durch eine langjährige und ungeklärte Verletzung in beiden Schienbeinen nicht erleben kann.



HIER WIRD EIN GROßER TEXT STEHEN!

Doch heute möchte sie euch und euren Kindern dabei helfen STARK zu werden. Dabei ist nicht nur die muskuläre Stärke gemeint, sondern auch die innerliche! In der heutigen Zeit werden immer mehr Kinder zu Opfern von physischer- und psychischer Gewalt und genau hier liegt ihr Fokus. Sie möchte jedem das Leben wünschen was es sich für sich selbst wünscht und nicht was andere für sich bestimmen.

Nach ihrem erfolgreich absolvierten dualen Studium, sowie 2 abgeschlossenen IHK Ausbildungen zur Sportassistentin und zur Sportfachfrau, hat sie den SC Empi e.V. gegründet. Mittlerweile ist sie auch als Spaß an der Freude, wieder auf die Kampffläche zurück gekehrt. Denn ihr Motto ist: Gib niemals auf! DU BIST GUT SO WIE DU BIST!

Sie ist bereits seit 7 Jahren aktive Trainerin und hat schon mehr als 5.000 Trainingsstunden für Groß und Klein gegeben. Mit ihrer herzlichen Art und ihrer brennenden Leidenschaft reißt sie viele Menschen mit und motiviert sie stetig am Ball zu bleiben.

Wir sagen DANKE MELISSA!

Was sind meine Ziele beim Empi?

Ich persönlich war schon immer sehr frech und alle sagten mir, dass ich dafür noch mal einstecken werde. Doch bis heute habe ich meine Kampfsportfähigkeiten noch nie gebraucht. Ich möchte niemanden dazu ermutigen so frech zu sein, wie ich es damals war. Im Gegenteil, ich vermittel gegenseitigen Respekt und Empathie beim SC Empi. Dennoch bin ich mir zu 99 % sicher, dass ich es nie benötigt habe, weil ich selbstsicher war. Ich wusste, ich könnte mich verteidigen und ich wirkte somit immer sehr selbstbewusst.

Genau diese Innerestärke, möchte ich den Kindern gepaart mit Respekt vermitteln. Denn so werden sie eher sehr wahrscheinlich nicht als Opfer angesehen. Den kein Mensch hat es verdient, solchen Schmerz zu erleiden. Sie sollen alle die

beste Version IHRER selbst werden und ihr Talent, ihre Fähigkeiten nicht verstecken, weil sie denken, sie wären für irgendetwas nicht gut genug.

Mit verschiedenen Kampfsportarten werden wir dieses Ziel verbreiten.



ZITAT: „ICH BIN IMMER EIN KIND GEBLIEBEN!“

Merchandise

BESTELLUNGEN UNTER
WWW.SC-EMPI.DE

ODER

INFO@SC-EMPI.DE

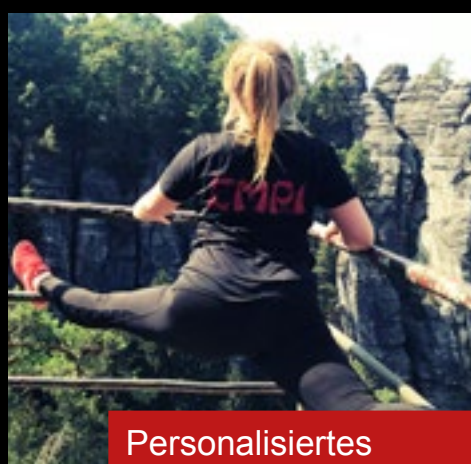
T-Shirt



Personalisiertes
Empi Shirt in
weiß!

15€

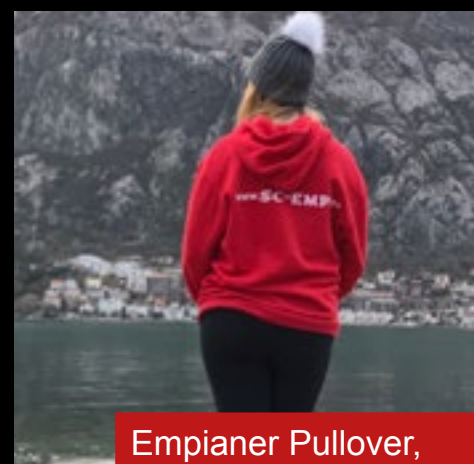
T-Shirt



Personalisiertes
Empi Shirt in
rot mit Logo!

15€

Pullover



Empianer Pullover,
in rot mit weißer
oder goldener
Schrift

30€

Wir suchen dich!

Job

Assistentin der Geschäftsführung
-Minijob/20 Std.

Duale Studenten

- Unigebühren werden von uns bezahlt (Unterstützung bei den Uniaufgaben, wenn gewünscht)

Trainer mit Trainerschein

- Honorarbasis

Praktikant

Egal ob **Schülerpraktikas**, **Ferienpraktikas** oder sogar ein **Freiwilliges Soziales Jahr**. Du möchtest einen Verein beim wachsen unterstützen? In jeden Bereich einblicken können? Lernen, wie wir Trainingsstunden geben und/oder sogar dir ein eigenes Projekt aussuchen und es eigenständig ausarbeiten und durchführen? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir unterstützen dich in allen Bereichen. Am Ende erhältst du ein Zeugnis und eine Beurteilung unserer seits.

Karate Gi



Karate Gi (Anzug)
mit Gurt!

25€

Schützer



Kumite Schützer
in rot oder blau!

20€

Mutband



EMPI - Mutarmband
#Starkekinder
mit persönlicher
Postkarte!

5€

Sponsor/Spenden

Sponsoren: Du möchtest deine Marke in der Region Havelland verbreiten? Du möchtest größere Events für z.B. eine Vorstellung eines neuen Autos, du möchtest direkt an Kunden innerhalb einer Familie rantreten können? Du kannst für Familien einen Mehrwert bieten? Du kommst nicht aus der Spirituosen, Tabak... Industrie? Dann sind wir genau die richtigen für dich. Gemeinsam feiern wir Events, übernehmen die Pressearbeit und arbeiten professionell zusammen.

Spenden: Der Verein freut sich über jede kleine Spende, um das Training qualitativ hochwertig für unsere Kinder gestalten können.

Räumlichkeit

Wir sind auf der Suche nach dauerhaften oder stündlich mietbaren Kursräumen. Ab 50 qm in Berlin und im Havelland. Wenn ihr etwas wisst, jemanden kennt, dann sind wir für jeden Tipp sehr dankbar.

Trainingsplan

Geimeinsam sind wir
STARK!



| Nauen Fitnessstudio Kraftakt (KA.) oder Sportifit (SF) | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----|-----------------------------|
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sam | Sonntag |
| Karate | KA 17-18 Uhr ab 8 Jahren | SF 16:30-17:30 Uhr ab 7 Jahren | | | KA 17-18 Uhr ab 5 Jahren | | KA 15-16 Uhr ab 5 Jahren |
| Krabbelgruppe | | | | KA 15-16 Uhr 3-5 Jahre | | | KA 14-15 Uhr 3-5 Jahre |
| Kickboxen | | | SF 17-18 Uhr ab 5 Jahre | | | | |
| Ringens | | | | | | | |

| Falkensee (Karl-Marx Str. 39) | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------|----------|---------------------------------|------------|---------|-----|---------|
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sam | Sonntag |
| Karate | | | 16:30-17:30 Uhr ab 5 Jahren | | | | |
| | | | 19:30-21:00 Uhr ab 18 Jahren | | | | |
| Krabbelgruppe | | | 15:30-16:30 Uhr 3-5 Jahre | | | | |
| Kickboxen | 17-18 Uhr ab 5 Jahre | | | | | | |
| Ringens | | | 17:30-18:30 Uhr ab 5 Jahren | | | | |
| | | | 18:30-19:30 Uhr ab 9 Jahren | | | | |

| | Monatlich | Jährlich | Einmalig |
|------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| Aufnahmegebühren (Alle) | | | 20 € |
| Karatepass | | | 10 € |
| Verbandskosten (Alle) | | 8 € | |
| Bis 14 Jahre | | 28 € (inkl. der 8 €) | |
| Ab 15 Jahre | | 33 € (inkl. der 8 €) | |
| Training (Du entscheidest!) | | | |
| Bärenstark | 30 € | | |
| Löwenstark | 40 € | | |
| Adlerstark | 60 € | | |

Krabbelg. Karate Ringen Kickboxen #STARKEKINDER
*Alle rot makierten Kosten fallen nur für unsere Karatekinder an.

Aufnahmegebühr: Diese ist für jedes Mitglied einmalig zu bezahlen. Bei einer möglichen Rückkehr in den Verein, sind sie von diesen Kosten befreit.

Verbandskosten: Alle Mitglieder aus dem SC Empi e.V. sind automatisch Mitglied des Landessportbundes (LSB), dies dient unter anderem den Versicherungsschutz während des Trainings.

Alle Karatekas, sind Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV) und im Karate Dachverband Brandenburg (KDB), diese sind dafür zuständig, an allen nationalen Wettkämpfen, Prüfungen und Lehrgängen teilnehmen zu dürfen. Sowie dazu alle Leistungen in allen weiteren Vereinen

anerkennen zulassen. Egal wie lange die Pause war oder in welcher Stadt innerhalb von Deutschland. Die jährlichen Kosten von ab 24 € sind somit ausschließlich für alle, die die Sportart Karate beim SC Empi e.V. ausüben.

Karatepass: Dieser kostet einmalig 10€ und ist eine Art Impfpass für die Karatelaufbahn. Hier werden alle Graduierungen, Lehrgangsbesuche, Erfolge und Ärztlichen Atteste, sowie die Jahressichtmarke. Dieser Pass muss auf allen Wettkämpfen, Prüfungen und Lehrgängen mit gebracht werden.

Trainingspakete: Die Inhalte der verschiedenen Pakete, findest du in deinem Vertrag.

Achtung es können sich bereits Änderungen oder zusätzliche Kurse ergeben haben!
Den aktuellen stand findet ihr jeder Zeit auf unserer Homepage:
www.sc-emp.de

Spaß, Sicherheit und Selbstbewusstsein!



- 1. Respektvoller Umgang miteinander**
Wir behandeln jeden so, wie wir selbst behandelt werden möchten!
- 2. Sensibilisierung für Gewalt! Wann darf ich das Gelernte anwenden?**
Bei Verstoß, wird das Mitglied mit sofortiger Wirkung aus dem Verein entlassen.
- 3. Pünktlichkeit**
Bei Unpünktlichkeit wird eine sportliche „Bestrafung“ von der Gruppe ausgewählt. Kommt jemand unpünktlich, wird der Gruppe ihre bezahlte Zeit zum Lernen von der unpünktlichen Person geklaut, daher dürfen sich die anderen Schüler die „Bestrafung“ aussuchen und nicht der Trainer.
- 4. Abmeldung vom Training**
Spätestens 15 Minuten vor dem Training! Per Whats App, Mail, Telefon, Benachrichtigung anderer Gruppenmitglieder, so dass wir uns keine Sorgen um nicht aufgetauchte Kinder machen müssen oder gegebenenfalls schnell reagieren können.
- 5. Saubere Füße und kurze Fuß- und Fingernägel**
Aus hygienischen und verletzungsvermeidenden Gründen bitten wir alle, vor dem Training zu kontrollieren, ob die Füße sauber sind und ob die Fuß- sowie Fingernägel kurz sind. Da wir auch in das Gesicht treten und schlagen.
- 6. Keine Sportschuhe**
Der Gebrauch von Sportschuhen ist auf Grund der hohen Verletzungsgefahr nicht gestattet. Bei Ausnahmen sind nur Stoppersocken erlaubt.
- 7. Trainingsklamotten**
Es wird immer mit vollständigem Karateanzug trainiert. Bei Temperaturen ab 28 Grad dürfen Vereins-T-Shirts mit Karatehose und Gürtel getragen werden.
- 8. Ein Team**
Kontaktiert uns bei Problemen! Gemeinsam finden wir Lösungen! Ihr könnt euer Kind nicht mehr rechtzeitig zum Training bringen? Wir haben kein Geld für einen Karateanzug oder eine hohe Rechnung ist eingeflogen und der Monatsbeitrag ist für diesen Monat absolut nicht drin? Wir finden eine Lösung!
- 9. Spaß haben!**