



1. Karate Dojo Altenstadt e.V.

KARATE - KURS

Wir starten in Reichling und Issing einen Anfängerkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.



Trainingszeiten/-ort:

Kurs „Reichling“

Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr
Reichling, Sporthalle

Kurs „Issing“

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Issing, Schulturnhalle
(außer in den Ferien)

(Opt. Besuch der jeweils anderen
Trainingszeiten in Absprache möglich)

Kursdauer:

19. Februar - 26. April 2018

mit abschließender Prüfung
zum 9. Kyu (weißer Gürtel)

Normale Sportbekleidung ist zu Anfang ausreichend.

**Die ersten beiden Einheiten zum Kennenlernen sind kostenfrei,
ab der 3. Einheit fallen die Kursgebühren (Sportversicherung enthalten) an.**

**Der Kurs beinhaltet im Wesentlichen die Einführung in die Grundlagen des
Karate mit Elementen der Selbstverteidigung.
Neben den Grundschoßtechniken werden im Partnertraining auch die ersten
Elemente aus dem Freikampf geübt.**

**Das Training fördert Konzentrationsfähigkeit und baut Selbstvertrauen auf.
Kommt vorbei – wir freuen uns auf Euch.**

Weitere Infos gibt es bei:

1. Karate Dojo Altenstadt e.V. / Obb.

☎ 0157-34368767

🌐 www.karate-dojo-altenstadt.de

oder in der Halle vor Ort zu den Trainingszeiten

