



1. Karate Dojo Altenstadt e.V.

KARATE

...viel mehr als nur ein Sport!



**Wir starten in Reichling
einen Karate-Kurs
für Frauen und Männer ab 40
(Jukoren)**



KARATE-KURS 40+

In dieser Gruppe steht weniger der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern viel mehr die positive Wirkung des Karate-Trainings auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Karate 40+ steht für:

- + körperliche und geistige Fitness
- + Erhaltung der Beweglichkeit
- + Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
- + Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- + Steigerung des Selbstwertgefühls
- + Sturzprophylaxe

Die ersten beiden Einheiten sind zum „Schnuppern“, ab der 3. Einheit fallen die Kursgebühren an. Die Kursgebühr beinhaltet eine Sportversicherung.

Für Mitglieder des SV Reichling ist der Kurs kostenfrei.

Kurs:

Mo 19.02.2018 – Mo 23.04.2018

(Abschluss auf Wunsch mit der Prüfung zum Weißgurt.)

Trainingszeit / -ort:

Montag, 19:45–21:00 Uhr
Reichling, Sporthalle

Trainer:

Dr. Helmut Haunstein

1. Dan Shotokan

Infos und Anmeldung unter:

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

Mike Croll ☎ 0157-34368767

💻 www.karate-dojo-altenstadt.de

oder in der Halle vor Ort zu den Trainingszeiten

