

KARATE - KURS

Wir starten in Reichling parallel zwei neue Anfängerkurse:

Anfängerkurs für *junge und jung gebliebene Erwachsene*
(15-45 Jahre)

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.

Anfängerkurs für *Jukoren Ü40+*
(ab 40 Jahren)

Der Kurs beinhaltet die Einführung in die Grundlagen des Karate. In dieser Gruppe steht weniger der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern vielmehr die positive Wirkung des Trainings auf die körperliche und geistige Gesundheit.



Kursdauer jeweils:

16. September – 2. Dezember 2019

mit abschließender Prüfung zum weißer Gürtel.

Trainingszeit, -ort:

**Montag, 18:30 – 19:30 Uhr
Reichling, Sporthalle**

Normale Sportbekleidung ist zu Anfang ausreichend.

Die erste Einheit zum Kennenlernen ist kostenfrei, ab der zweiten Einheit fallen die Kursgebühren (Sportversicherung enthalten) an.

Kommt vorbei – wir freuen uns auf Euch.

Infos gibt es bei:

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

☎ 0157-34368767 💻 www.karate-doj-altenstadt.de

oder in der Halle vor Ort zu den Trainingszeiten

