



KARATE - SCHNUPPERKURS für Erwachsene

Karate ist keine Frage des Alters !

Das Karatetraining ist ein ganzheitliches Training. Zum einen wird der ganze Körper geschult, es werden Kondition, Kraft und Beweglichkeit optimal gefördert. Zum anderen werden aber auch die „geistigen“ Aspekte wie Konzentration, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl gestärkt, sowie auch das verantwortungs- und respektvolle Miteinander im Partnertraining.

Ganz nach dem Motto „Gemeinsam besser werden“.

Das Erlernen von Karate ist keine Frage des Alters oder der aktuellen Fitness.

Karate kann nahezu Jeder in jedem Alter erlernen und von den vielseitigen positiven Aspekten für die Gesundheit profitieren. Voraussetzung sind nur Lust an der Bewegung und Offenheit für Neues.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung (Jogginghose und T-Shirt)



Kursdauer:

02.11. – 30.11.2020

Trainingszeit, -ort:

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

Gebühr:

50€

(Mtgl. SV Reichling kostenfrei)

Kommt vorbei – wir freuen uns auf Euch.

Infos gibt es bei:

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

☎ 0157-34368767 🌐 www.karate-dojo-altenstadt.de

oder in der Halle vor Ort zu den Trainingszeiten

