
KARATE

Kampfkunst und Körperbeherrschung



Anfängerkurs

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Beginn: Donnerstag, 28. Oktober 2021

jeweils donnerstags 19:30 - 21:00 Uhr

**Turnhalle der Anne-Frank-Realschule-plus
Parkplatz Mons-Tabor-Straße**

8 Trainingseinheiten à 90 min.

Kosten: 25,00 €

Karate ist eine Sportart, die den gesamten Körper wie auch Konzentration und geistige Ausdauer schult und in jedem Alter betrieben werden kann. Damit bietet Karate neben wirksamen Methoden zur Selbstverteidigung einen idealen Ausgleich zum täglichen Stress im Alltag und Beruf.

Der Kurs vermittelt grundlegende Karatetechniken und gibt einen Einblick in die Vielfalt des Karate-Trainings. Gymnastik, sowie Übungen zu Atemtechnik, Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen ergänzen die Inhalte. Teilnehmer*innen, die nach dem Kurs weiter Karate trainieren möchten, sparen die Gebühr für die Mitgliedsanmeldung. Außerdem lernen sie in dem Kurs alles, um im Anschluss ihre erste Karate-Prüfung zu bestehen.

Weitere Informationen auf unserer Website

www.skdm.de/aktion

oder bei unserem Sportwart Marc Janott

Tel.: 0177-8231271 – E-Mail: sportwart@skdm.de

