
KARATE

Kampfkunst und Körperbeherrschung



Anfängerkurs

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Beginn: Donnerstag, 6. September 2018

jeweils donnerstags 19:30 - 21:00 Uhr

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

12 Trainingseinheiten à 90 min.

Kosten: 50,00 €

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. Inhalt des Kurses sind nicht nur die Vermittlung grundlegender Karate-techniken, sondern auch die Schulung des Reaktionsvermögens sowie Fitness- und Ausdauertraining, Gymnastik und Übungen zur Atemtechnik.

Weitere Informationen

auf unserer Website

www.Shotokan-Karate-Montabaur.de

oder bei unserem Sportwart Marc Janott

E-Mail: sportwart@skdm.de

Telefon: 0177-8231271

