

Karate

... kann von Kindern und Jugendlichen, sowie von Frauen und Männern jeden Alters erlernt werden. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Karate ist ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress und unterstützt die körperliche und geistige Regeneration.

Karate steigert bei Kindern die Konzentrationsfähigkeit, dient der Persönlichkeitsentwicklung und steigert Selbstbewusstsein, sowie Reaktion und Beweglichkeit

Karate ist lebensbegleitend und eine anerkannte Gesundheitssportart.

KARATE

Anfängerkurse



SHOTOKAN
KARATE DO
HAUSHEIM

Kampfkunst
Fitness
Energie
Gesundheit
Selbstver-
teidigung
Tradition
Respekt

KarateDo-Hausheim.de

Allgemeines

Umfang / Termin:

Jeder der Kurse besteht aus zehn Trainingseinheiten und findet zwei mal im Jahr statt: Jeweils in der ersten **April-** und **Oktober**woche(*)

Ort:

Im alten Schulhaus in Hausheim (bei Berg).
Hausheim liegt zwischen Nürnberg und Neumarkt.

Kursgebühr:

Die Kursgebühr beträgt 40,- Euro.
Nach Ende des Kurses kann man ohne
zusätzliche Aufnahmegebühr Mitglied werden.

Kleidung:

In den ersten Trainingseinheiten genügt normale
Sportkleidung. Es wird barfuß trainiert.

Erste Gürtelprüfung nach Kursbesuch möglich.(**)

(*) an Ferien- und Feiertagen entfällt das Training

(**) für Verbandsmitglieder

Zusätzliche Infos unter <http://karatedo-hausheim.de>

Angebote

Kurse für Kinder (ab 8 Jahren):

Motivation durch „Trainingsstempel“, die
zur nächsten Gürtelprüfung berechtigen.

Kindergruppe „Tiger“:

Montag 17:30 - 19 Uhr

~~Kindergruppe „Löwe“ (pausiert):~~

~~Dienstag 18:30 - 20 Uhr~~

Kurse für Erwachsene:

Karate „PUR“:

Leistungsbetontes Training für jedes Alter
Shotokan u. Stiloffenes Karate, Kyusho Jitsu

Montag 19 - 20:30 Uhr

Karate „BEST AGE“:

Gesundheit und Selbstverteidigung
auch für Senioren und Jukuren

Dienstag 20 - 21:30 Uhr