

Karate ist Gesundheitssport!

Kurs für Erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger

Geeignet für alle lebenserfahrenen Erwachsenen
(auf Japanisch „Jukuren“, ab ca. 40 Jahren nach oben offen)

Fokus

- Karate mit gesunden Trainingsformen
- Ausgleich zum Alltagsstress
- Erhalt und Aufbau der Beweglichkeit, Trittsicherheit und Fitness
- Stärkung der Konzentration und Selbstbehauptung

Teilnahmevoraussetzungen

- Karatekenntnisse sind keine Voraussetzung
- Wir gehen von einer normalen Grundfitness aus. Für die, die sich selbst checken möchten, bieten wir einen Selbsttest des DOSB zum Herunterladen auf unserer Homepage an
- Training im Jogging-Anzug oder Karate Gi
- Überweisung bitte vor Kursbeginn



Hans-Hasso Kersten
1. Dan JKA Shotokan



Mitglied des  **DJKBI** Fachverband für traditionelles Karate
順造園 日本空手協会



WIR BEWEGEN MANNHEIM

<u>Kosten:</u>	€ 50,- für Nicht Mitglieder € 25,- für Vereins-Mitglieder frei für Mitglieder Karateabteilung für 10 Termine
<u>Konto:</u>	TSV 1846 Karateabteilung IBAN: DE81 6729 0000 0149 7133 87
<u>Ort:</u>	TSV 1846 Mannheim, Kursraum 3 Hans-Reschke-Ufer 4a Nähe Fernmeldeturm
<u>Zeit:</u>	Dienstags vom 08.10.24 – 10.12.24 18:30 – 20:00 Uhr
<u>Fragen / Anmeldung:</u>	info@karate-mannheim.de



<https://karate-mannheim.de/>