



KARATE

Anfängerkurs für Erwachsene

(von 14 - 99 Jahren)

Im Anfängerkurs erhalten Sie einen Einblick in die faszinierende Sportkunst des Shotokan-Karate.

Durch das Training werden Beweglichkeit, Koordination und Kondition kontinuierlich verbessert.

Aufgrund seiner Vielseitigkeit ist Karate eine Sportart, die in jedem Lebensalter betrieben werden kann; für jede Alters- und Interessengruppe sind Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten vorhanden.

Während für einige der Aspekt der Selbstverteidigung oder der Fitness-Gedanke im Vordergrund steht, ist für junge Erwachsene die Verbesserung von Konzentration und Koordination sowie der sportliche Wettkampf und für Senioren die Erhaltung von körperlicher und geistiger Beweglichkeit wichtig sein.

Voraussetzung ist lediglich ein normales Maß an körperlicher Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Bereitschaft, sich mit dieser Sportart ernsthaft auseinanderzusetzen.

Beginn: 05.05.2023

Ende: 09.06.2023

(10 Trainingseinheiten)

Ort:

Gertrud-Bäumer-Realschule
Zeppelinstr. 9-17
53177 Bonn

Trainingszeiten

Montags 20.00 - 21.30 Uhr

Freitags 20.00 - 21.30 Uhr

Kursgebühren: 40,- €



Anmeldungen nimmt Thorsten Deininger gerne bis 04.05.2022 entgegen:

Tel.: **02226-168783** (von 18.00-20.00 Uhr oder Anrufbeantworter)

Email: vorstand@karate-dojo-bonn.de.

Hinweis:

Zu Beginn der Kurse kann normale Sportkleidung getragen werden.

Karateanzüge können bei Bedarf über den Karate-Dojo günstig bezogen werden.