

NEUE ANFÄNGERKURSE



KARATE



Ab Dienstag,
18. September 2012

Kinder von 8-13 Jahren
17:30 – 19:00 Uhr

Junge Erwachsene 14 – 35 Jahre
19:00 – 20:15 Uhr

Erwachsene ab ca. 35 Jahre
20:15 – 21:30 Uhr

**Gymnastikraum der Realschule im Aurain
(gegenüber der AOK in Bietigheim)**

Trainiert wird unter erfahrenen Trainern mit normaler Sportkleidung
Keine Vorkenntnisse oder Vereinsmitgliedschaft notwendig

空手道

JC Bietigheim e.V.

KARATE-DO (*Weg der leeren Hand*)

ist eine alte japanische Kampfkunst.
Ziele sind die Verbesserung der physischen **Kondition** wie **Beweglichkeit, Ausdauer** und **Kraft**, sowie die Entwicklung der Technik.
Weiterhin werden bei regelmäßigem Training die Selbstkontrolle und Konzentration gestärkt.
Als Kriegskunst entwickelt, hat Karate sich zu einem modernen Kampfsport und einer **effektiven Selbstverteidigung** gewandelt.



Karate

www.jc-bietigheim.de

weitere Infos: www.jc-bietigheim.de oder Ulli Moser: 0170-2129286