

NEUE ANFÄNGERKURSE

KARATE



Ab Montag,

21. September 2015

Kinder 9-13 Jahre
17:30 - 18:45 Uhr

Jugendliche/Erwachsene
ab 14 Jahre
18:45 - 20:15 Uhr

In der Sporthalle am Viadukt, Gymnastikraum II

Trainiert wird unter erfahrenen Trainern mit normaler Sportkleidung
Keine Vorkenntnisse notwendig.

空手道

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.

JC Bietigheim e.V.



Karate

www.jc-bietigheim.de

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