



Kurse
für Kinder
ab 6 Jahren
und
Erwachsene

KARATE

IST MEHR ALS KÄMPFEN



Shotokan Karate Klub Leuggern

Der Shotokan Karate Klub Leuggern wurde 1972 mit dem Ziel gegründet, um traditionelles Shotokan Karate zu pflegen. Persönlichkeit Entwicklung, Toleranz, Respekt und Freundschaft stehen im Vordergrund.

Traditionelles Karate stellt die Selbstverteidigung ins Zentrum. Damit ist mehr als die Anwendung effektiver Schläge und Tritte in Notfallsituationen gemeint. Durch bewusste Wahrnehmung, innere Stärke und Respekt gegenüber anderen, werden Konfliktmomente vermieden. Das macht Karate wertvoll im Alltag, im Beruf sowie auch in der Schule. Achtsamkeit und innere Stärke entstehen im Karate über gezieltes körperliches Training, welches die psychische Entwicklung und die bewusste Wahrnehmung positiv beeinflusst.

Unser Trainerteam legt die Schwerpunkte auf gesunde Bewegungen und technische Kompetenz. Das sind die Grundsteine, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung, um Karate betreiben zu können.

Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen sind alle willkommen. Ebenfalls freuen wir uns immer über Wiedereinsteiger und neue Mitglieder.

KARATE

VERMITTELT WERTE

**Respekt • Höflichkeit • Toleranz • Hilfsbereitschaft
sind kulturelle Grundpfeiler im Karate Do.**

Karate kennenlernen

Kurse für Kinder von 6 bis 13 Jahren

September bis November 2020

**Kurse vom 8. September
bis 3. November**

**Training jeweils dienstags,
18.00 bis 18.50 Uhr**

**Karate-Raum
Turnhalle Leuggern**



Unsere Erfahrung zeigt, dass durch Karatetraining Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Konzentrationsfähigkeit und Disziplin der Kinder verbessert werden, wobei es keine Rolle spielt, ob ein Kind besonders begabt ist oder nicht.

Jedes Kind wird im Rahmen seiner Möglichkeiten gefördert.

Training in kleinen Gruppen.

Die im Training erworbenen Eigenschaften sind auch ausserhalb von Karate wichtig. So wissen wir, dass viele Kinder mit Karate ihre allgemeinen schulischen Leistungen verbessern können.

Karate kennenlernen

Kurse für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

September bis November 2020

Kurse vom 8. September
bis 3. November

Training jeweils dienstags,
19.00 bis 20.00 Uhr

Karate-Raum
Turnhalle Leuggern



Kursprogramm

- Einführung in das Karatetraining – ausgedehnter Gymnastikteil
- Übungen für Körperhaltungen – Atemtechnik und Motorik
- Fitness – Koordination – Selbstverteidigung

Training in kleinen Gruppen.

Karate+ kennenlernen

Kurse für Erwachsene ab 18 Jahren

September bis Oktober 2020

**Kurse vom 7. September
bis 26. Oktober**

**Training jeweils montags,
19.00 bis 20.00 Uhr**

**Karate-Raum
Turnhalle Leuggern**



Kursprogramm

- Einführung in das Karatetraining – ausgedehnter Gymnastikteil
- Übungen für Körperhaltungen – Atemtechnik und Motorik
- Fitness – Koordination – Selbstverteidigung

Karate+ Training ist auf Erwachsene ausgerichtet. Es betont die Gesunderhaltung und kennt daher nach oben keine Altersgrenze.

Erfahren Sie in diesen zwei Monaten, wie unsere Ganzkörper- und Mentaltrainings Ihre körperliche und geistige Fitness steigern.

KARATE

IST MEHR ALS DU DENKST

Komm auch Du vorbei und
erlebe das Training selber!

Tag der offenen Tür

4. September 2020, um 19.00 Uhr
in der Mehrzweckhalle Leuggern,
mit Karate-Vorführung

Anmeldungen



Kontakt

Dojo im Untergeschoss der Turnhalle
Härdelestrasse
5316 Leuggern AG
CH Schweiz

+41 56 245 39 83

info@karate-leuggern.ch

www.karate-leuggern.ch

