

Karate Kennenlernen

Kurse September - Oktober 2022

Vom 6. September bis 25. Oktober 2022

- Kinder 6 bis 13 Jahre jeweils Dienstag 18.00 - 18.50
- Jugendliche 14 bis 17 Jahre Di + Do 20.00 - 21.00
- Erwachsene ab 18 Jahre Di + Do 20.00 - 21.00

松涛館空手道
ロイゲル
感謝

**Karate ist mehr als
du denkst!**

Komm einfach vorbei, um Karatetraining zu schnuppern

Karate Do Training vermittelt Werte!

Respekt – Höflichkeit - Toleranz – Hilfsbereitschaft sind kulturelle Grundpfeiler im Karate Do.

Kursprogramm

- Einleitung zum Karatetraining, ausgedehnter Gymnastik Teil
- Übungen für Körperhaltung, Atemtechnik und Motorik
- Fitness - Koordination – Selbstverteidigung
- **Karate (Plus) Training auf Erwachsene ausgerichtet, betont die Gesunderhaltung und kennt darum keine Altersgrenze.**

Karate-Raum Turnhalle Leuggern

Shotokan Karate Klub Leuggern

Mitglied vom Swiss Karate Federation

karate-leuggern.ch