



Karate



Anfängerlehrgang in Schwerin

...für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer

武道会
アルト・マ・テルン



Start mit Vorführung 05. September 2018

Kinder (ab 6 bis 9 Jahre): 17:00 - 18:00 Uhr

Jugendliche (10 bis 15 Jahre): 18:15 - 19:15 Uhr

Erwachsene (ab 16 Jahre oder älter): 19:30 - 20:30 Uhr

in der Sporthalle der Beruflichen Schule Gesundheit
Dr.-Hans-Wolf-Str. 9, 19055 Schwerin

www.karate-in-schwerin.de

Veranstalter:

Karateverein „Budokai Schwerin e.V.“
Grunthalplatz 14, 19053 Schwerin

Anmeldung & Informationen:

Thomas Ufert, Cheftrainer

Tel: 0179 - 23 15 690

Fax: 0321 - 21 22 58 06

Thomas.Ufert@gmx.de



Karate-Dô

... ist eine japanische Kampfkunst und bedeutet sinngemäß übersetzt: „Der Weg der leeren Hand“.

Karate kann von Frauen und Männern, Kindern aber auch Menschen im höheren Alter erlernt werden. Das ganzkörperliche Training, bestehend aus gymnastischen Übungen zur Stärkung und Mobilisierung der gesamten Skelettmuskulatur sowie dem Bandapparat und den Gelenken, führt zu einer ausgewogenen Balance und einem feineren Körpergefühl.

Im Training werden eingesetzt: Schlag-, Tritt- und Stoß-techniken mit Händen und Füßen; darüber hinaus kommen Hebel, Würfe und Fußfeger vor. Die Schüler (Karateka) lernen, ihre Techniken mit maximaler Dynamik und Kraft auszuführen, ohne den Trainingspartner dabei zu verletzen.

Richtig angewandt ist Karate eine wirksame, waffenlose Selbstverteidigung, jedoch darüber hinaus viel mehr als eine bloße Methode zum Kämpfen.

Das Karate-Studium ist vor allem ein Weg der Weiterentwicklung der Persönlichkeit und zur Festigung des Charakters, der schließlich zu einem inneren Wachstum führt.

Du suchst einen Sport
mit Hintergrund und Tradition?

Dann bietet Dir dieser Kurs den idealen Einstieg!
Anmelden, Ausprobieren, dabei bleiben...!

Eine Voranmeldung ist aufgrund begrenzter
Plätze erforderlich (Kontakt Daten siehe oben) !



Allgemeine Informationen zu den Anfängerlehrgängen

- Training ist anfangs 1x wöchentlich mittwochs und zum Ende 2x wöchentlich mittwochs & freitags in der Sporthalle Dr.-Hans-Wolf-Str. 9, 19055 Schwerin
- Straßenbahn- und Bushaltestelle direkt vor der Halle
- der Lehrgang läuft bis einschließlich 09.11.2018 insgesamt über 12 Trainingseinheiten
- hierfür ist keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich
- trainiert wird barfuß und in normaler Sportkleidung
- Übungsleiter sind erfahrene Trainer/ Meister des Vereins lizenziert vom Deutschen Olympischen Sportbund
- nach Ablauf des Lehrgangs ist die Mitgliedschaft im Verein u. damit ein regelmäßiges Training 2x wöchentl. ab November 2018 im direkten Anschluss möglich.

Karate-Anfängerlehrgang für Kinder (ab 6 bis 9 Jahre)

- am 05.09.2018 findet das Schnuppertraining (17:00-18:00 Uhr) statt
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und anschließend wird direkt in der Gruppe trainiert
- die Kosten betragen einmalig 50,- € pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Karate-Anfängerlehrgang für Jugendliche (10 bis 15 Jahre)

- am 05.09.2018 findet das Schnuppertraining (18:15-19:15 Uhr) statt
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und anschließend wird direkt in der Gruppe trainiert
- die Kosten betragen einmalig 50,- € pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Karate-Anfängerlehrgang für Erwachsene (ab 16 Jahre)

- am 05.09.2018 findet das Schnuppertraining (19:30-20:30 Uhr) statt
- zu Beginn gibt es eine kleine Vorführung und anschließend wird direkt in der Gruppe trainiert
- die Kosten betragen einmalig 60,- € pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.
- Bei entsprechender Nachfrage wird ein separater Kurs für Frauen & Männer ab 25 Jahre oder älter auch für Senioren angeboten...

www.karate-in-schwerin.de