Karate

Anfängerlehrgang in Schwerin

...für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer

武道会
シュヴェリーン

Start mit Vorführung
15. Januar 2020

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

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

www.karate-in-schwerin.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 Stoßtechniken 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 (Kontaktdaten siehe oben) !

Allgemeine Informationen zu den Anfängerlehrgängen

- Training ist anfangs 1x wöchentlich mitwochs 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 startet am 15.01.2020 & läuft bis einschließlich 20.03.2020; insgesamt 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 Ende März 2020 im direkten Anschluss möglich.

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

- am 15.01.2020 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,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Karate-Anfängerlehrgang für Jugendliche (10 bis 15 Jahre)

- am 15.01.2020 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,- EUR pro Teilnehmer/in
- die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen.

Karate-Anfängerlehrgang für Erwachsene (ab 16 Jahre)

- am 15.01.2020 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,- EUR 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