KARATE

Anfängerkurs für Erwachsene (von 14 bis 99 Jahren)

Im Anfängerkurs erhalten Sie einen Einblick in die faszinierende Sportkunst des Shotokan-Karate.

Durch das Training werden Beweglichkeit, Koordination und Kondition kontinuierlich verbessert.

Aufgrund seiner Vielfältigkeit ist Karate ist Karate eine Sportart, die in jedem Lebensalter betrieben werden kann; für jede Alters- und Interessengruppe sind Lern- und Entwicklungs-möglichkeiten vorhanden

Während für einige der Aspekt der Selbstverteidigung oder Fitness-Gedanke im Vordergrund steht; kann für junge Erwachsene die Verbesserung der Konzentration und Koordination sowie der sportliche Wettkampf und für Senioren die Erhaltung von körperlicher und geistiger Beweglichkeit wichtig sein.

Voraussetzung ist lediglich ein normales Maß an körperlicher Gesundheit und Leistungs-fähigkeit sowie die Bereitschaft, sich mit dieser Sportart ernsthaft auseinanderzusetzen.

Beginn: **17.01.2020**

Ende: **17.02.2020**

(10 Trainingseinheiten)

Ort: Gertrud-Bäumer Realschule
Zeppelinstr. 7-9
53179 Bonn

Trainingszeiten:

Montags 20.00 – 21.30 Uhr
Freitags 20.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühren: 40 €

Anmeldungen nimmt Thorsten Deininger gerne entgegen.

Tel: **02226/168783** (von 18.00 – 20.00 Uhr oder Anrufbeantworter)

@: **tdeininger@web.de**

Hinweis:

Zu Beginn des Kurses kann normale Sportbekleidung getragen werden.

Karateanzüge können nach dem Anfängerkurs über den Karate-Dojo bezogen werden.