



Karate Anfänger- Kurs 2023

für Kinder / Jugendliche / Erwachsene

Zeitraum:

12. September 2023- 14. Dezember 2023

Kinder von 6- 12 Jahre

Dienstag & Donnerstag 17:00 – 17:50 Uhr

Jugendliche ab 13 Jahre & Erwachsene

Dienstag & Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr

Trainingsort:

12. Johann- Hoffmann- Platz 20 (Volksschule)



Aktionspreis: € 70,- für Kinder // € 130,- für Jugendliche // € 160,- für Erwachsene

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung (keine Schuhe)

Die erste Einheit kann als Gratis- Schnupper-stunde besucht werden!

Trainingsinhalt:

Grundschule, Kampfübung, Bunkai (Anwendungen für die Kata) Fallschule und Würfe.
Konditionsaufbau, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Willensschulung, allgemeine Körperbeherrschung,
Selbstvertrauen, motorische Fähigkeiten, Selbstverteidigung, spezielle Koordinationsübungen,
allgemeine, als auch spezielle Gleichgewichtsübungen, allgemeine, als auch spezielle Reaktionsübungen.

Telefonische Auskünfte erhalten Sie bei Sensei Werner Wrabec unter 0660/3153331 oder shuri@gmx.at

