



# Anfängerkurs Karate

Verein zur  
Pflege traditioneller  
Kampfkünste



## 8. Februar 2024

immer donnerstags, 20:00 bis 22:00 Uhr  
Sporthalle der Prälat-Diehl-Schule, Grüner Weg, Groß-Gerau

- Karate ist ein anerkannter Gesundheitssport der Krankenkassen
- Karate fördert Koordination, Konzentration und Gleichgewichtssinn
- Sie lernen Grundlagen der Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
- Sie lernen die traditionellen Grundschultechniken (Kihon) und (Kumite)
- Sie lernen die festen Formen im Karate (Kata)
- Keine Angst! Zu alt ist man nie, um das Karatetraining zu beginnen!

Unverbindlicher Kurs ohne Vereinsbindung

Dauer 3 Monate, jeweils donnerstags, einmalig 50,- EUR

Ansprechpartner: Marcus Matthes Tel. 06147-41 88 40

