



Karate Anfängerkurs



Anfängerkurs
Shotokan Karate

Beginn 14.08.2017
Montags 18:30 – 20:00

Ab 7 Jahren

Für Mädchen und Jungen
gleichermaßen geeignet

Turnhalle Ludwig-Erk Schule
Wetzlar/Nauborn

In lockerer Sportkleidung
(T-Shirt, Jogginghose, barfuß)



Judo-Club Wetzlar

Turnhalle der Ludwig-Erk Schule Wetzlar | Ludwig Erk Straße 1 | 35576 Wetzlar
www.judo-club-wetzlar.de | karate.wetzlar@web.de





Karate Anfängerkurs



Gemeinsam Neues erleben

- Trainieren mit Gleichgesinnten und gleichen Vorkenntnissen
- Optimale Gruppengröße sorgt für individuelle Weiterentwicklung
- Geselligkeit und Freude bei gemeinsamen Aktivitäten

Selbstvertrauen entwickeln und stärken

- Selbstverteidigungstechniken trainieren mit Respekt, Fairness und Höflichkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens durch bewährte pädagogische Lehrprinzipien
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Fitness und Gesundheit verbessern
- Entwicklungschancen zum Wettkampfsport

Karate ist seit vielen Jahren Pflichtfach an japanischen Universitäten. Eine Vielzahl von Studien belegt zudem die positiven Auswirkungen des Karate für die Gesundheit (Kernergebnisse: Karatesportler/Innen zeigen deutlich erhöhte Muskelkraft, bessere Ausprägung des Gleichgewichtes, deutlich selteneres Auftreten von Fettleibigkeit, deutliche Verringerung der Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen. Quelle: PACE-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln).

Judo-Club Wetzlar
Turnhalle der Ludwig-Erk Schule Wetzlar | Ludwig Erk Straße 1 | 35576 Wetzlar
www.judo-club-wetzlar.de | karate.wetzlar@web.de

