



KARATE

ab 18 Jahre

Karate schult bis ins hohe Alter die Koordination, den Bewegungsapparat und den Geist. Dadurch ist Karate auch als Gesundheitssport anerkannt.

In unseren Karatekursen lehren wir Shotokan- und Stiloffenes-Karate, dabei fließen auch Elemente aus dem „alten Karate“ mit ein. Wir sensibilisieren darauf, Gefahrensituationen zu erkennen und entgegenzuwirken. Wir zeigen und trainieren Abwehrhandlungen sowie Abwehrstrategien. Diese sind auf jede Altersstufe und geschlechtsspezifisch abgestimmt.

NEUDIETENDORF

Turnhalle der Grund- und Regelschule | Straße des Friedens 15

Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr