



KARATE ANFÄNGERKURS

*Montags, 17-18 Uhr, Turnsaal der VS Herrenried
Kursbeginn: 2. Oktober 2023*

Training für Kinder ab 7, Jugendliche und Erwachsene
2x gratis Schnuppertraining

Selbstverteidigung

Der Ursprung und das Ziel des Karate ist die Selbstverteidigung. Ein regelmäßiges Training formt einen starken Charakter und wer mutig und selbstbewusst auftritt wird oftmals gar nicht zum Ziel von Aggressionen.

Respektvoller Umgang

Karate beginnt und endet mit einer Verbeugung. Höflichkeit und der achtsame Umgang mit dem Übungspartner sind in dieser Kampfkunst unerlässlich.

Körper & Geist

Das Training fördern die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten und die Entwicklung eines guten Körpergefühls. Ein Karateka arbeitet nicht nur an der perfekten Technik, sondern lernt zudem seinen Geist unter Kontrolle zu halten.

松涛館

SHOTOKAN



空手道

KARATE-DO

Clea Rüdissler: 0650 2482437 / www.karate-hohenems.at