



Karate Anfängerkurs

- Stärke dein Selbstvertrauen
- Entwickle deine Persönlichkeit
- Fördere deinen Kampfgeist
- Werde Fit

Für wen: Alle ab 13 Jahre
Wann: Ab Freitag 10.01.2025
Wo: Kleine Pestalozzi-Turnhalle,
Eingang Brucknerstraße 1,
Gersthofen
Anmeldung: Harald Peter,
0157 5300 7117



KARATE

Scan mich für weitere Infos



„In jedem Schwarzgurt steckt ein Weißgurt, der niemals aufgegeben hat.“



Karate als Kampfkunst - unsere Philosophie und Ziele

Wir wollen mit unserem Training Karate als Kampfkunst, sowie die Tradition und Philosophie des Karate erhalten und weitervermitteln.

Karate als Kampfkunst dient nicht nur der Fitness und Selbstverteidigung, sondern vermittelt auch die für uns wichtigen Werte wie Respekt, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Selbstbeherrschung, Aufmerksamkeit und Disziplin.

Wir trainieren die notwendigen Grundfertigkeiten und Techniken mit realistischen Übungen.

Neben dem Spaß im Training und einem harmonischen Miteinander ist unser Ziel, mit dem Karatesport unsere Persönlichkeiten weiter zu entfalten, über uns herauszuwachsen und uns körperlich und geistig fit zu halten.

Weitere Infos zum Kurs

Alles was ihr braucht, ist bequeme Sportkleidung und Lust auf Bewegung. Keine Angst, ihr lernt gemeinsam und stressfrei alle grundlegenden Karatetechniken kennen. Vorkenntnisse sind deshalb nicht notwendig.

Karate kann in nahezu jedem Alter durchgeführt werden, bei uns beginnt der Einstieg ab 13 Jahren.

Euer Training findet zur gleichen Zeit und in derselben Halle parallel zum regulären Training statt. Hierbei bekommt ihr gleich einen Einblick, wie es nach dem Anfängerkurs für euch weitergehen könnte.

Komm in unser Team!

- Du hast Lust auf eine faszinierende Sportart?
- Du bist gern Teil einer tollen Gemeinschaft und hast Spaß an gemeinsamer Bewegung?
- Du möchtest fit werden oder bleiben und dich wirkungsvoll verteidigen können?

Dann komm zu uns und lerne die Kampfkunst Shotokan-Karate kennen. Wir freuen uns auf dich !!



Eckdaten

Kursbeginn

Ab 10.01.2025

Trainingszeit:

Jeden Freitag 19:30 – 21:00

Kursziel:

Karate Techniken für das DKV-Prüfungsprogramm zum weißen Gürtel.
(die offizielle Prüfung zum weißen Gürtel am Ende des Kurses, sowie der Beitritt zum TSV Gersthofen sind optional).

Trainingsort:

Kleine Turnhalle der Pestalozzischule
(direkt an der Straße)
Eingang: Brucknerstraße 1, Gersthofen

Trainingskleidung:

Sportliche Kleidung z.B. Sport- oder Jogginganzug.
Es sind keine Schuhe notwendig – wir trainieren barfuß.

Mindestalter:

13 Jahre

Kursgebühr:

50,- € (inklusive Unfallversicherung über den BLSV)

Prüfungsgebühr:

25,- € bei Teilnahme an der offiziellen Prüfung.

Perspektive:

Nach Abschluss des Karate Anfängerkurses kann jeder Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin am regulären Karatetraining teilnehmen.
Voraussetzung hierfür, ist die Mitgliedschaft im TSV Gersthofen.