

KARATE

GEFAHR ERKENNEN - ZIELSICHER REAGIEREN

Folgende Gruppen möchten wir zum Karate - Training einladen:

- 5 - 7 Jahre (Minis) Mi. 16.00 - 16.45 Uhr
- 8 - 12 Jahre (Kinder) Mo. & Mi. 18.00 - 18.45 Uhr
- 13 - 45 Jahre (Jugend & Erw.) Mo. & Mi. 18.00 - 18.45 Uhr
- 46 - 60 Jahre (Senioren) Mo. & Mi. 18.00 - 18.45 Uhr
- Wiedereinsteiger Mo. & Mi. 18.00 - 18.45 Uhr

SICHERHEIT FÜR IHR KIND

Karate für Minis von 5 bis 7 Jahren

Wir bieten ein Kindersicherheitsprogramm an, das in dieser Art im gesamten Rheinpfalz-Kreis nur bei hier unterrichtet wird!

Bei uns wird ein hoher Wert auf Höflichkeit, Respekt und Disziplin gelegt.

NEUER MINI - ANFÄNGERKURS AB 26.10.2016

Training immer mittwochs 16.00 - 16.45 Uhr

WERDEN SIE WIEDER JUNG - FIT UND ATTRAKTIV!

Karate kann man mit jedem Alter beginnen!

Gerade auch für Senioren bietet Karate genau die richtige Mischung aus Konzentration, Bewegung und Dehnung um fit zu bleiben!

**INTENSIVER
AUSBAU VON STÄRKEN
UND FÄHIGKEITEN**



GEFAHR ERKENNEN - RICHTIG REAGIEREN

EFFEKTIV - DIREKT - OFFENSIV

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Schnell zu erlernen
- Schutz für jedes Alter
- Verteidigungstechniken für jedermann
- Aufbau von Selbstbewusstsein und Körpergefühl
- Ängste und Aggressionen reduzieren
- Intuitives Reagieren bei Gefahrensituationen

**für
FRAUEN / MÄDCHEN
und
MÄNNER / JUNGS
ab 12 Jahren**

Training: montags & mittwochs 20.30 - 21.45 Uhr

UNSERE E-DO - LEHRER

Dieter Ebner
Übungsleiter/Meister

Erwin
Übungsleiter und Lehrer



E-DO WING CHUN



SELBSTSCHUTZ SCHNUPPERSTUNDE 26. & 31.10.2016 20.30 Uhr - 21.45 Uhr



DEIN WEG ZUR SELBSTSICHERHEIT

Design by:
derwerbeservice.de
professionell und preiswert

KARATE



SCHNUPPERSTUNDE 26. & 31.10.2016 18.00 Uhr - 18.45 Uhr



**GEFAHR
ERKENNEN
ZIELSICHER
REAGIEREN
INTUITIV
HANDELN**

DEIN WEG ZUM SCHWARZEN GÜRTEL

KARATE

GEFAHR ERKENNEN - ZIELSICHER REAGIEREN

Alle auf den Fotos dargestellten Karateka's und E-DO-Schüler sind Mitglieder des Vereins. Sie zeigen realistische Trainingssituationen.

UNSERE LEHRER / TRAINER:

UNSER VEREIN STEHT FÜR:



KARATESCHULE DES JAHRES - SICHERHEITSPROGRAMM
2012/13/14/15 Ausgezeichnet durch das KarateKollegium

