



Neues Sportangebot im SV Trebendorf



„Karate“

für Jung und Jung gebliebene



Start ab 07.09.2021

Wo ? : Gymnastikraum im Haus der Vereine Trebendorf

Trainer: Lars Walter

Tel.: 01626435569

Kinder-Training:

Dienstags 16:00 - 17:30 (Alter 7 - 12 Jahre)

Erwachsenen-Training:

Freitags 17:00 - 18:30

Karate macht vor Allem viel Spaß, denn man lernt sich, seinen Körper und dessen Grenzen sehr gut kennen. Und mit jeder Trainingseinheit kann man sich verbessern. Im Normalfall macht man Karate nicht allein, sondern gemeinsam, in einer größeren Gruppe, dem Dojo.

Und der Einstieg ist leicht:

Man benötigt kaum Ausrüstung, Sportmuffel können genauso mit dem Training beginnen, wie Sportbegeisterte.

Was bietet Karate noch?

- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Fitness und Gesundheit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Selbstverteidigungstechniken lernen mit Respekt, Fairness und Höflichkeit
-und noch so vieles mehr

Wenn wir Dein Interesse geweckt haben, komm vorbei !