

KARATE JUKUREN

Fitness für Menschen ab 35

Neu- oder Wiedereinstieg ins Shotokan- Karate



Ort: Hermelinweg „Kleine Halle“ in Farmsen

Datum Start: Mittwoch, 19. September 2018

Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Übungsleiter: Werner Pude und Michael Kurpisz

Anmeldung: karate@scondor.de

Informationen: 040-641 52 77, 040-643 20 97

Das „**Jukuren Karate**“ wurde ins Leben gerufen, um auch Menschen im reiferen Alter den Einstieg in die Kampfkunst Karate zu erleichtern. Ohne Leistungsdruck seine Grenzen kennen zu lernen, trotzdem ein individuelles und effektives Training für Körper und Geist alters- und fähigkeitsgerecht zu vermitteln, hat höchste Priorität.

Unser Übungsleiter Werner Pude mit seinem Assistenten Michael Kurpisz vermittelt Karate unter Berücksichtigung der individuellen sportlichen und physischen Möglichkeiten des Trainierenden. So wird beispielsweise nahezu jede Gymnastikübung mit Alternativübungen angeboten.

Einige der Jukuren wollten nach dem Probetraining mehr und haben sich in das reguläre Training montags und donnerstags eingegliedert!

Als **Trainingsbekleidung** reicht für den Anfang ein bequemer Jogging- oder Trainingsanzug. Fußbekleidung ist nicht erforderlich.

Dieses 4-malige Probetraining ist **kostenlos** und **unverbindlich**.

Anmeldung bitte über karate@scondor.de (Name, Vorname, Alter, Telefon)

Wir gehen davon aus, dass der Teilnehmer ausreichend kranken- und unfallversichert ist!

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage: karatedojo-scondor.de