

Anfängerkurs für Karate Ü35



im Kenshokan Nürnberg

- Inhalt:** In diesem Einführungskurs erlernen die Teilnehmer die elementaren Grundbegriffe und Techniken des Karate, ebenso Konzentrationsübungen, Atemübungen, vorbereitet durch eine 'altersgerechte' und gelenkschonende Gymnastik. d.h. das Training ist sehr gesundheits- und körperorientiert angelegt. Ihr Trainer geht auf Jede/n individuell ein und nimmt sich Zeit für Sie. Spaß macht es auch, Sie werden sehen.
- Termine:** Donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr
- Beginn:** Sie können jederzeit einsteigen und mitmachen. Achtung! In den Ferien ist die Turnhalle geschlossen und deshalb Trainingspause.
- Ihr Trainer:** Christian Conrad, 2. Dan Karate, 1. Dan Kyusho-Jitsu
- Info:** Conrad.Christian@kenshokan.de
- Ort:** Turnhalle der Grundschule Astrid-Lindgren,
Salzbrunner Str. 61, 90473 Nürnberg
Zur Turnhalle geht es einmal quer über den Pausenhof. Der Eingang ist hinter der Halle.
- Teilnehmerkreis:** Frauen und Männer ab 35 Jahre, die einmal in die "Welt des Karate" hineinschnuppern möchten.
- Anmeldung:** Es ist keine spezielle Anmeldung notwendig. Machen Sie einfach mit, zwei Probeabende sind frei. Zunächst ist nur ein normaler Trainingsanzug erforderlich.