



Traditionelles Shotokan Karate H. Shirai e.V.
in Penzberg

武
道
家

Karate-Anfängerkurs ab Januar 2019

Am **Montag, 28. Januar 2019** beginnt wieder ein Karate-Anfängerkurs (10 Abende) organisiert von Verein für Traditionelles Shotokan Karate zusammen mit der Roche Betriebssportgruppe Karate. Die Trainer sind Christian Weilke (3. Dan Karate) und Michaela Frost (3. Dan Karate, 1. Dan Kobudo, C-Trainer DKV).

- Bei uns kannst Du
- herausfinden, ob Dir japanische Kampfkunst Spaß macht
 - Sport betreiben – ernsthaft, aber nicht verbissen
 - Selbstvertrauen und Fitness trainieren,
 - Koordination, Gleichgewicht und Körpergefühl entwickeln
 - etwas über praktische Selbstverteidigung lernen
 - in einem netten Verein Karate kennenlernen

Neben Neueinsteigern freuen wir uns auch über Wiedereinsteiger, die erst einmal vorsichtig ihr Karate wieder in Schwung bringen wollen.

- Wann?** Montags 19.30 - 20.30 Uhr, vom 28. Jan. bis 08. April 2019
- Wo?** Gymnastikhalle rechts vom Wellenbad, Seeshauptstr. 24, Penzberg
- Mitbringen?** Für den Einstieg reicht lockere Sportkleidung
- Wie teuer?** Unkostenbeitrag € 30 für 10 Abende
- Anmeldung / Fragen?** Einfach E-Mail an Christian Weilke unter:
info@shotokan-karate-penzberg.de
- Wir?** Unseren gemeinnützigen Karate-Verein gibt es seit 1995. Wir sind organisiert im Deutschen Karate Verband e.V. (DKV). Weitere Informationen findest Du der Homepage unseres Vereins: www.shotokan-karate-penzberg.de und des Verbands: www.karate.de