



Verein zur  
Pflege traditioneller  
Kampfkünste

# Anfängerkurs Karate

**3. Februar 2022**

immer donnerstags, 20:00 bis 22:00 Uhr

Sporthalle der Prälat-Diehl-Schule, Grüner Weg, Groß-Gerau

## Warum Karate?

Karate ist ein anerkannter Gesundheitssport der Krankenkassen.

Karate fördert die Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Gleichgewichtssinn.

## Kursinhalt:

- Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
- Die traditionellen Grundschultechniken (Kihon)
- Erlernen fester Formen (Kata)
- Partnertraining (Kumite)

**Unverbindlicher Kurs ohne Vereinsbindung**

**Dauer 3 Monate, jeweils donnerstags, einmalig 50,- EUR**



Ansprechpartner

Marcus Matthes

Tel. 06147-41 88 40

[kontakt@budokangg.de](mailto:kontakt@budokangg.de)



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND