

Liebe Interessenten,

Wussten Sie schon...

dass der Karate-Club Waldshut der älteste Karate-Club am Hochrhein ist und wie umfangreich die Leistungen des Karate-Club Waldshut 1967 e.V. für seine Mitglieder sind?

- ✓ Optimale Trainingsbedingungen
- ✓ Sehr gut ausgebildete Trainer:
- ✓ Fachübungsleiter, C-Trainer, B-Trainer, Gesundheitstrainer, Mentaltrainer
- ✓ Über 40 Jahre Erfahrung im Bereich . Jugendarbeit
- ✓ Tägliche mehrere Trainingseinheiten
- ✓ mit alters- und leistungsspezifischen Einteilungen
- ✓ Spezielles Kata- und Kunitetraining für . Unter-, Mittel-, und Oberstufe
- ✓ Individuelle Prüfungsvorbereitungen
- ✓ Training zum Teil auch in den Ferien
- ✓ Karatelehrgänge auf Bundes.- und Landesebene

Wir freuen uns, wenn Sie unser vielseitiges Angebot nutzen und wir Sie demnächst in unseren Kursen begrüßen dürfen

Trainingseinheiten

Kindergruppe /Jugendgruppe ab 8 Jahre

Anfänger

- Mittwochs von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
- Freitags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Fortgeschrittene

- Mittwochs von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Freitags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Erwachsenengruppe / Jugendgruppe

- Mittwoch von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
- Freitag von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Senioren und Wiedereinsteiger

- Mittwochs 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Anfängerkurse

Erwachsenengruppe Wiedereinsteiger

- Mittwoch von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Freitag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Anfängerkurse

-



Anfänger- und Einsteigerkurse für alle Altersklassen

Karateclub Waldshut 1967 e.V.

79761 Waldshut



www.karate-waldshut.de

Karateanfängerkurs für Kinder ab 8 Jahre

ab Januar jeden Mittwoch von 17.30
Uhr bis 18.30 Uhr

Die Kinder werden spielerisch an
den Karatesport herangeführt. Das
wichtigste ist, dass die Kinder Spaß
an der Bewegung haben.

Aufwärm- und
Konzentrationsübungen dienen zur
Einstimmung auf das
Schwerpunktthema der Stunde. Die
Koordination wird verbessert.
Disziplin, Rücksicht und Fairness
werden geschult.

Info:
Tel.: www.karate-waldshut.de

Karateanfängerkurse

Verbessern Sie :

- Ihre Schnelligkeit,
- Ihre Kraft und Ausdauer
- Ihre Reaktionsfähigkeit
- Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Ihre Beweglichkeit
- Ihre Koordination
- Ihre geistige Flexibilität

Steigern Sie :

- das Selbstbewusstsein
- das Selbstvertrauen
- die Willenskraft
- das Ausdauertraining,
- den Stressabbau
- die Fettverbrennung

Verringern Sie :

- Verspannungen
- Gewicht
- Alltagsstress

Genießen Sie :

- die Geselligkeit.

Karate für Anfänger/Innen ab 16 Jahren

Mittwochs /Freitags
von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Anfängerkurse für Erwachsene

Mittwochs / Freitags
von 18:30 Uhr bis 19.30 Uhr

Wiedereinsteiger

jeden Mittwoch von 19.30 Uhr bis
21.00 Uhr

Für Jukuren (die Erfahrenen)

erweist sich Karate - Do durch
vielseitige Anforderungen an Körper
und Geist als ein idealer Ausgleich
zum Berufs- und Alltagsstress, der
durch unsere erfahrenen Trainer bis
ins hohe Alter ausgeführt werden
kann.

Info: www.karate-waldshut.de