

## 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 Kumitetraining 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 (von 7 bis 14 Jahre)

- Mittwochs von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr
- Freitags von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr

### Jugendgruppe (bis 14 bis 18 Jahre)

- Mittwochs von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr
- Freitags von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr

### Erwachsenengruppe (ab 18 Jahre)

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

### Senioren und Wiedereinsteiger

- Mittwochs 19:35 Uhr bis 21:00 Uhr

### Anfängerkurse

- 



## Anfänger- und Einsteigerkurse für alle Altersklassen

2017

Karateclub Waldshut 1967 e.V.

79761 Waldshut



[www.karate-waldshut.de](http://www.karate-waldshut.de)

## **Karateanfängerkurs für Kinder ab 8 Jahre**

ab Januar jeden Mittwoch von 17.30  
Uhr bis 18.45 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](http://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**

Ab Januar jeden Mittwoch von  
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

### **Anfängerkurse für Erwachsene**

Ab Januar jeden Mittwoch von  
19:30 Uhr bis 21.00 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](http://www.karate-waldshut.de)