

## **Karate-Dojo Bushido Hannover e.V.**

Mitglied im Landessportbund und im Deutschen Karate  
Verband

# **KARATE**

  

## **KURS**

  

# **FÜR EINSTEIGER**

Karate kann Mann/Frau ab jedem Alter praktizieren. In unserem Verein trainieren aktiv Mitglieder in unterschiedlichen Gruppen zwischen 6 Jahren bis 65 Jahren.

Der neue Kurs ist für Einsteiger ab etwa 30 Jahren konzipiert, die Spaß an Bewegung haben und vielleicht einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Körperliche Höchstleistungen oder artistische Beweglichkeit werden nicht erwartet. In dieser Altersgruppe steht das Erlernen neuer und vielleicht auch ungewohnter Bewegungsabläufe im Vordergrund.

Gerade für Menschen, die lange keinen Sport mehr betrieben haben, ist eine gelenk- und rückschonende Gymnastik wichtig. Die langsame und kräftigende Muskelerwärmung und Dehnung nimmt daher im Training einen entsprechenden Raum ein.

### **Interesse, so etwas mal auszuprobieren?**

#### **Was braucht Mann/Frau**

Trainingshose und T-Shirt sind ausreichend.

#### **Wann geht es los?**

Der Kurs beginnt ab Donnerstag, den 04.12.2008 von 18.00 – 19.30 Uhr in der Grundschule Lindener Markt in der Gymnastikhalle.

Ein Einstieg ist auch später möglich.

#### **Noch Fragen?**

Ruft einfach an:

Carsten Knobloch 0511 453115

Claudia Kalkenings 0171 5410575

mail:[ckalkenings@aol.com](mailto:ckalkenings@aol.com)

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