

KARATE

...viel mehr als nur ein Sport!



Karate für Späteinsteiger +/- 50 Jahre beim MTSV Schwabing e.V.

Wer: Interessierte „Späteinsteiger“ (+/- 50 Jahre)
Wann: Donnerstag von 19:30 bis 20:30 Uhr
Wo: Ursulastr. 3, Gymnastikraum im Erdgeschoss

Ausrüstung: Trainingshose und T-Shirt genügen
Trainer: Wolfgang Bethke, 2. Dan

Trainingsinhalte?

- ✚ Klassische Karatetechniken
- ✚ Selbstverteidigung/Selbstbehauptung
- ✚ Rücken- und Gelenkschonende Gymnastik
- ✚ Dehnübungen
- ✚ Gleichgewicht
- ✚ Konzentration und Merkfähigkeit
- ✚ Reaktion
- ✚ Kraft

Hinweis zu Corona:

Selbstverständlich findet das Training im Moment unter Einhaltung eines Mindestabstandes von 1,5 Metern statt. Weitere Infos zu den von uns ergriffenen Sicherheitsmaßnahmen auf unserer Webseite unter www.karate-schwabing.de

Interesse?

Ansprechpartner und Anmeldung erbeten bei:
Heinrich Büttner
Mobil 0151 / 28 14 34 35
heinrich.buttner@mtsv-schwabing.de



Dein Verein im Bayerischen Karate Bund e.V.

Der Bayerische Karate Bund ist als offizieller Fachverband Mitglied in folgenden Organisationen



Deutscher Karate Verband e.V.



BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.