



Das Shotokan Karate Dojo Saarbrücken bietet

wieder Anfängerkurse für Jugendliche und Erwachsene an.

Einen speziellen Kurs gibt es auch für ältere Menschen ab 50 Jahren. Der Kurs geht über 3 Monate jeweils zweimal in der Woche. Für ältere Menschen einmal die Woche. Die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Probetraining besteht zu Beginn der Anfängerkurse mit einer Schnupperstunde. Nach dem Kurs kann man in den Verein eintreten. In den ersten Trainingseinheiten werden Karate-Grundtechniken vermittelt und partnerweise in der Anwendung geübt. Vor dem karatespezifischen Techniktraining werden gymnastische Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit sowie Kräftigungsübungen zum Konditionsaufbau gemacht. Unser Verein besteht seit 1995 und trainiert

in der Weyersbergschule sowie in der Rastbachtalschule. Hier werden unsere Gruppen - Anfänger und Fortgeschrittene von Weißgurte bis Schwarzgurte - an vier Abenden in der Woche unterrichtet. Der Verein verfügt über qualifizierte Karatelehrer, die über Jahrzehnte Karate trainieren und somit ihr Wissen weitergeben. Im Sommer haben ein Teil unserer Kinder ihre erste Gürtelprüfung abgelegt. Unsere Erwachsenen haben einen vier-tägigen Lehrgang in Wangen besucht um sich auf die Schwarzgurt-Prüfung im kommenden Jahr vorzubereiten.



Neue Anfängerkurse Beginn am 06.11.2023

Kinder ab 7 Jahre

Weyersbergschule

Montag 17:00-18:00 Uhr

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr

Jugendliche u. Erwachsene

Rastbachtalschule

Montag+Freitag 18:00-19:00 Uhr

Karate ab 50+

Rastbachtalschule

Mittwoch 19:00-20:15 Uhr

Weitere Informationen unter

Tel. 06 81 7 82 18

www.shotokan-karate-saarbruecken.de

