

Sicherheit

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Karate

Schnupperstunden

2 Stunden gratis

Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein und eine gute Körperbeherrschung zeichnen die Karatesportler aus. Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress. Im Training oder Wettkampf werden alle Techniken mit Fuß oder Faust vor dem Auftreffen gestoppt. Denn Karate beginnt und endet mit Respekt, so die 1. Grundregel dieses Sports. Karate wurde bereits 2003 von der Weltgesundheitsorganisation zum gesundheitsfördernden Sport erklärt.

Karate sorgt dafür, dass die Menschen gesund bleiben und sicher leben. Bei Karate ist die hohe Kunst weniger das Treffen als vielmehr das Nicht-Treffen des Partners.

Das 'K' von Karate findet sich auch in folgenden Begriffen wieder:

1. Konzentration,
2. Kondition
3. Konstitution,
4. Körperbeherrschung,
5. Koordination,
6. Kontrolle und Kompetenz, zudem Disziplin, Gesundheit, Sicherheit. Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit, Höflichkeit, Mut, Respekt und Ehrlichkeit

Und damit ist der schnelle und anspruchsvolle Sport schon bestens beschrieben.

Kostenloses Schnuppertraining für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Freitag von 18:00 – 19:30 Uhr

Kostenloses Schnuppertraining für Erwachsene und Jugendliche ab 12

Montag 19:30 – 21:00Uhr

Wo: Budogruppe St. Georgen e.V ♦ Schulstr. 2 ♦ 78112 St. Georgen ♦ Robert-Gerwig-Gymnastikhalle

