



LANDES
LEISTUNGS
STÜTZPUNKT
SACHSEN-ANHALT



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Yamakawa Karate für Jugendliche und Erwachsene

MONTAG

15.45 bis 16.30 Uhr – **Tiger Kids Gr. 1** (Karate Kinder 3 bis 5 Jahre)

16.30 bis 17.30 Uhr – **Tiger Kids Gr. 2** (Karate Kinder 3 bis 5 Jahre)

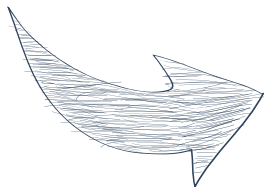
16.30 bis 17.30 Uhr – **Samurai Kids** (Karate Kinder Anfänger ab 6 Jahre bis Gelb/Orange Gürtel)

17.30 bis 18.30 Uhr – Karate **Leistungsgruppe** (Nachwuchs)

17.30 bis 18.30 Uhr – **Samurai Kids** (Karate Kinder ab 6 Jahre Orange Gürtel)

18.30 bis 20.00 Uhr – Karate **Leistungsgruppe / Erwachsene**

Yamakawa Karate für Jugendliche und Erwachsene



Ganz egal ob du dich einfach nur bewegen möchtest oder du dir höhere Ziele stellst. Die Karate Trainingsmöglichkeiten in unserem Verein machen es möglich.

Karate dient der gesundheitlichen Prävention, Beweglichkeit, Muskelaufbau, Ausdauer, Konzentration.

Karate ist durch die Weltgesundheitsorganisation als Gesundheitssport anerkannt.

Und ganz nebenbei schafft Karate Selbstvertrauen und du lernst wie man sich verteidigen kann.

Kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

DIENSTAG

19.00 bis 21.00 Uhr – **Selbstverteidigung Einsteigerkurs**

MITTWOCH

16.00 bis 17.00 Uhr – **Tiger Kids Gr. 3** (Karate Kinder 3 bis 5 Jahre)

16.00 bis 17.00 Uhr – **Samurai Kids** (Karate Anfänger ab 6 Jahre)

17.00 bis 18.30 Uhr – Karate **Leistungsgruppe / Erwachsene**

FREITAG

16.30 bis 17.45 Uhr – **Kindertraining / Soundkarate**

16.30 bis 17.45 Uhr – **Leistungsgruppe** (Nachwuchs)

17.45 bis 19.00 Uhr – **Leistungsgruppe / Erwachsene**

17.45 bis 19.00 Uhr – **Karate Erwachsene Anfängertraining**

DOJO:

Gernröder Str. 21
06493 Ballenstedt OT Rieder

INFOS: Alexander Löwe

Mobil: 0151 41938837

E-Mail: info@karate-harz.de

WWW.KARATE-HARZ.DE