

# Karate Anfängerkurs Erwachsene

Starte jetzt mit Karate – Entdecke die Kraft in dir!

## Was erwartet dich?

- Einführung in grundlegende Karate-Techniken
- Stärkung von Körper und Geist
- Verbesserung von Fitness, Koordination und Selbstbewusstsein
- Training in freundlicher und unterstützender Atmosphäre
- Kursleitung von lizenziertem Karate Trainer

## Für wen?

- Erwachsene
- keine Vorkenntnisse erforderlich!
- Ideal für Anfänger\*innen

## Was brauchst du?

- Bequeme Sportkleidung
- Interesse und Motivation

## Interesse geweckt?

- Fragen/Anmeldung unter:
- E-Mail: [peter.tanger@t-online.de](mailto:peter.tanger@t-online.de)
- Tel.: 0157 78300338

Entdecke Karate – wir freuen uns auf dich!

## Wann & Wo?

- Ab 8.10. - 17.12.2025
- 10 Einheiten, jeweils 90 Minuten
- Mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr (Oktober)
- Mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr (Nov. -Dez.)
- Ort: Linkenheim-Hochstetten
- In den Schulsporthallen

## Was kostet das?

- 50,00 € Teilnahmegebühr
- Zu entrichten nach dem 2. Training
- Gutschrift der Teilnahmegebühr bei Eintritt in den Verein

## Wer sind wir?

- Shotokan Karate Linkenheim-Hochstetten e. V.
- Internet: <https://www.shotokan-karate-li-ho.de>



- Wir haben unseren Verein im Dezember 2023 gegründet
- Bei uns findest du Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren
- Uns verbindet die Freude am Karate und hier besonders die Stilrichtung Shotokan.
- Wir vermitteln Gewaltprävention, Fertigkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Trainingsinhalte werden leistungsangepasst, dem Alter entsprechend, trainiert