



Karate

Dojo Niedernhausen e.V.

Selbstverteidigung meets Karate

Ab 5. September um 19:00 Uhr im Karate Dojo Niedernhausen, Lochmühle 1

Trainer: Erich Landgraf, 5. Dan

Ab **5. September um 19:00 Uhr** bieten wir einen neuen Kurs an. Hierbei sollen die Grundtechniken des Karate zur effektiven Selbstverteidigung erlernt werden.

Karate ist eine der ursprünglichsten Methoden zur Selbstverteidigung ohne Waffen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Fortgeschrittene im Karate, da wir die Elemente der Selbstverteidigung mit den soliden Kampfkunsttechniken des Karate verbinden wollen.

Auch für sportlich ungeübte Menschen ist dieser Kurs geeignet, da gerade bei Karate Koordination und Beweglichkeit trainiert und erlernt werden können.

Aber der Kurs bietet auch Menschen die andere Sportarten ausüben einen Ausgleich, da gerade durch die Karatetechniken viele Muskelpartien trainiert werden die in anderen Sportarten weniger angesprochen werden.

Die Techniken des Karate trainieren Koordination, Konzentration, körperliche Fitness, sowie Sicherheit und Selbstbewusstsein. Deshalb ist Karate für jedes Alter geeignet.

Trainiert wird im leichten Trainingsanzug. Bitte jegliche Art von Schmuck vorher ablegen.

Das Training wird geleitet von unserm Sensei Erich Landgraf, 5. Dan Shotokan Karate.