



Mitglieder der Kinder- u. Jugendgruppe

Karate fördert die Selbstbeherrschung, Persönlichkeit und Konzentration. Es ist ein Training für Körper und Geist, in dem Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Genauigkeit, Konzentration und Verantwortungsbewusstsein geschult werden. Die im Training geübten Techniken (u.a. Faust- Fuß- Ellenbogen- und Kniestöße) werden vor dem Auftreffen gestoppt.

Die Karatesparte bietet regelmäßiges Training für Kinder (ab 6), Jugendliche und Erwachsene (keine Altersbegrenzung) an. Wer Interesse am Erlernen dieser traditionellen Kampfkunst hat, ist herzlich eingeladen, am Training teilzunehmen.

**Trainingszeiten: Montags: 18:00 – 19:00 Uhr (Jugendliche/Erwachsene)
 Samstags: 10:00 - 11:00 Uhr (Kindergruppe 6- 12 Jahre)
 11:00 - 12:30 Uhr (Jugendliche/Erwachsene)**

Ort: „Hans-Dubbels-Halle“

**Weitere Infos* erteilt: Werner von Holt (3. Dan) – Trainer-Lizenz: C
 Tel. 04144-4238
 * siehe auch: <http://www.mtv-himmelpforten.de/index.php/karate.html>**