



Anfängerkurs 2017

"So wie die blanke Oberfläche eines Spiegels alles wiedergibt, was vor ihm steht, und wie ein stilles Tal selbst den schwächsten Laut weiterträgt, soll der Karateschüler sein Inneres leer machen von Selbstsucht und Boshaftigkeit, um in allem, was ihm begegnen könnte angemessen zu handeln."

Gichin Funakoshi, Begründer des modernen Karate

Wann:

Ab dem 07.11.2017 jeweils wöchentlich am Dienstag von 20:00 – 21:30 Uhr, insgesamt 12 Trainingseinheiten.

Wo:

Gymnastikraum im Untergeschoß der Max-Eyth-Halle – Aalen (bei der Schillerschule), Max-Eyth-Straße 24, 73431 Aalen (durch die Umkleidekabinen durchgehen !)

Wer:

Alle interessierten Erwachsenen und Jugendliche ab ca. 14 Jahren. Karate eignet sich gleichermaßen für Männer und Frauen. Vorkenntnisse oder eine besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Für Kinder besteht die Möglichkeit nach Rücksprache mit unseren Kindertrainern direkt in unser laufendes Kindertraining einzusteigen. Das Mindestalter für das Kindertraining ist 5 – 6 Jahre.

Was:

In den 12 Trainingseinheiten werden grundlegende Schlag-, Stoß- und Tritttechniken des Karate, sowie entsprechende Abwehren vermittelt. Das Training gliedert sich in Kihon = Grundschule, Kumite = Kampfübung und Kata = „Form“. Weitere Themen sind Anwendungen zur Selbstverteidigung so wie geistige Grundhaltungen und Philosophie des Karate Do.

Ausrüstung / Mitbringen:

Es ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Lange Trainingshose und T-Shirt sind ausreichend. Es empfiehlt sich Duschzeug und Bekleidung zum Wechseln mitzunehmen, sowie etwas zum Trinken.

Anmeldung / Kursgebühr:

Anmeldungen bis 03.11.2017 per Email an kurs@karate-aalen.de mit Angabe möglichst vollständiger Kontaktdaten (Name, Vorname, Telefonnummer und Email-Adresse). Die verbindliche, schriftliche Anmeldung findet am dritten Trainingsabend statt. Dann ist auch die Kursgebühr in Höhe von 50,- € bzw. 40,- € für Schüler, Jugendliche unter 18 Jahren und Studenten in bar gegen Quittung zu entrichten. Mit dem Familienpass der Stadt Aalen werden 25 % Ermäßigung auf die Kursgebühr gewährt.

Für interessierte die dieses Mal leider verhindert sind: Der nächste Anfängerkurs startet voraussichtlich im Herbst 2017. Der genaue Termin wird rechtzeitig auf unserer Internetseite bekannt gegeben.

Kontakt: Werner Schmidt

0177/2325156

Info: <http://www.karate-aalen.de>

Anmeldung: kurs@karate-aalen.de