



# KARATE

## 3 neue Anfängerkurse

<b>Kinder 5 - 12 Jahre Soundkarate</b>	<b>Jugendliche / Erwachsene</b>	<b>Erwachsene Ü 35 35 – 70 Jahre (Jukuren)</b>
<p>Spielerisches Erlernen von kindgerechten Karatetechniken</p> <p>-</p> <p>Konzentrationsverbesserung</p> <p>-</p> <p>Stärkung des Selbstvertrauens und Charakters / Selbstbehauptung</p> <p>-</p> <p>Verbesserung von Motorik und Koordination</p> <p>-</p> <p>Verstärken von partnerschaftlichem Verhalten</p>	<p>Erlernen von Faust und Tritt – Techniken</p> <p>-</p> <p>Schulung und Entwicklung der gesamten Körpermuskulatur</p> <p>-</p> <p>Koordinations - und Konditionsverbesserung</p> <p>-</p> <p>Steigerung des Selbstvertrauens</p> <p>-</p> <p>Entwicklung der Persönlichkeit</p>	<p>Einführung in die Sportart Karate für Anfänger vom mittleren bis ins hohe Lebensalter</p> <p>-</p> <p>Auf das Alter der Teilnehmer abgestimmtes Training zur Verbesserung der eigenen Koordination und Kondition</p> <p>-</p> <p>Stressabbau</p> <p>-</p> <p>Stärkung des Selbstvertrauens</p> <p>-</p> <p>Training von Körper und Geist</p>
<p><b>Beginn 23.02.2012</b> Ort: MTV-Sportheim, Schulstrasse 36, Isenbüttel Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr</p>	<p><b>Beginn 22.02.2012</b> Ort: große Sporthalle der Isenbütteler Schule Uhrzeit: 19:00 – 20:15 Uhr</p>	<p><b>Beginn 27.02.2012</b> Ort: MTV-Sportheim, Schulstrasse 36, Isenbüttel Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr</p>

Weitere Infos: Tel: 0160/94927297

[www.mtvi-karate.de](http://www.mtvi-karate.de)

### Allgemeine Trainingszeiten:

#### Montag:

18:30–20:00 Uhr Erwachsene Ü35 Fortgeschrittene, MTV-Sportheim  
18:30-20:00 Uhr Ü35 Anfängerkurs ab 27.02.2012!

#### Mittwoch:

19:00-20:15 Uhr Unter-/Oberstufe, große Sporthalle, Schule Isenbüttel  
20:15-21:30 Uhr Kata ab Braungurt, große Sporthalle, Schule Isenb.

#### Donnerstag:

16:00-17:00 Uhr Anfängerkurs Kinder Soundkarate, MTV-Sportheim  
17:00-18:00 Uhr Fortgeschrittene Kinder Soundkarate, MTV-Sportheim  
18:00-19:30 Uhr Fortgeschrittene ab Blaugurt, MTV-Sportheim

#### Freitag:

18:30-20:00 Uhr Kata-Spezial (Termine siehe [www.mtvi-karate.de](http://www.mtvi-karate.de) -> Training)