



空手道



# KARATE DURCHSTARTEN!!! KEINE AUSREDEN!

## NEUER ANFÄNGERKURS AB DEM 4. APRIL 2022

Ihr wolltet schon immer mal eine **fernöstliche Kampfkunst** erlernen und euch Techniken für die **Selbstverteidigung** aneignen? Aber auch **Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination** trainieren. Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Wir betreiben Karate hier in der Abteilung schon länger als 10 Jahre und bieten ein abgestimmtes Training:

- Karatetechniken und praktische Selbstverteidigung
- Auch modernes Wettkampfkarate
- Spezielles Kraft- und Ausdauertraining



Ist deine Neugier geweckt?

Dann komm am **04. APRIL 2022 IN DER IGS HALLE A** vorbei und trainiere mit!  
Teilnehmen kann jeder ab 12 Jahre

**IGS Halle zur Zeit gesperrt!**  
Infos zu Ersatz auf der Website oder Instagram  
Training donnerstags normal möglich

### TRAININGSZEITEN

Montag	20:00-21:30 Uhr	Erwachsenentraining (ab 12) IGS Main Spitze, Halle A Sophie-und-Hans-Scholl-Straße, 65462 Ginsheim-Gustavsburg
Donnerstag	20:15-21:45 Uhr	Erwachsenentraining (ab 12) Albert-Schweitzer-Schule Karl-Liebnecht-Straße 18, 65462 Ginsheim-Gustavsburg

### TRAINER & KONTAKT

Michael Moise 5. Dan, B-Trainer & A-Prüfer Tel.: 06144 938538	Jan Clemens 1. Dan, C-Trainer Tel.: 0160 4371044
Franco Mundkowsky 3. Dan Tel.: 01517 0814949	

### WAS IST KARATE?

Karate, „der Weg der leeren Hand“ ist eine Kampfkunst, die weit in die Geschichte Chinas und Japans zurückreicht. Die ursprünglichen Einflüsse aus China wurden in Japan zur waffenlosen Verteidigung gegen die Samurai von ansässigen Bauern weiterentwickelt.

Erst im 20. Jahrhundert kam diese Kampfkunst über Okinawa nach Europa, wurde von Meister Funakoshi zum KARATE DO weiterentwickelt und in den 50er Jahren das erste Mal auf Wettkämpfen ausgetragen.

Heute ist Karate nicht nur ein Wettkampfsport, sondern auch ein vielseitiger Breitensport, der für alle Altersklassen geeignet ist. Karate ist mittlerweile auch als Gesundheitssport anerkannt.



@karate.tsvginsheim