



BEST AGE KARATE

EINFÜHRUNG INS KARATE
AB 30 JAHREN

Karatetraining ist ein ganzheitliches Trainingssystem, das den Menschen an sich im Mittelpunkt sieht, mit all seinen individuellen Fähigkeiten und Eigenschaften. Karate ist gerade im fortgeschrittenen Alter eine hervorragend geeignete Sportart, um dem Körper gutes zu tun. Durch die Form des Trainings vollzieht sich ein langsamer, beständiger Aufbau von Muskeln, Gelenken und Herz-Kreislaufsystem. Um mit dem Training zu starten, braucht man keine sportliche Vergangenheit.

**Schnupper-
wochenende**

Samstag, 28. August

9.45-10.00 Demonstration, 10.00 – 10.45 Schnuppertraining

Sonntag, 29. August

14.45-15.00 Demonstration, 15.00 – 15.45 Schnuppertraining

Kursdaten:

6. September 2010 – 13. Dezember 2010 (15 Lektionen)
Montags von 20:00-21:00 Uhr

Kursort:

Sanapark Birmensdorf (im Karatedojo)
Industriestrasse 6, 8903 Birmensdorf
Anfahrtsweg auf Homepage: www.wadokarate.ch

Kurskosten:

Fr. 200.--
gegen Rechnung nach Eingang der Anmeldung

Durchführung:

ab 7 Teilnehmer/innen

Kursleitung:

Fredy Stocker, 2.Dan Wado Kai
Thomas Risch, 3. Dan; Olivia Derungs Risch, 1.Dan

Versicherung:

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Bekleidung:

Ein Karate-Gi kann im Training gekauft werden.

Anmeldung:

bis 28. August 2010 mit Anmeldeformular oder Email.



Vorname, Name:

Strasse, Ort:

Telefon: Email:

Ich melde mich für den Best Age Kurs vom September bis Dezember 2010 an.

Unterschrift des Teilnehmers: