



TSV Pliening-Landsham e.V.

Abteilung Karate



Karate-Anfängerkurs für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren



Informationen:

12 Einheiten à 60 min, vom 10.10.2018 bis 30.01.2019

immer mittwochs von 17:30 – 18:30

Wo: Turnhalle Grundschule Pliening

Kosten: 70 €

Verbindliche Anmeldung mit Angabe von Name, Adresse und Geburtsdatum, bitte unter: f.hollerith@tsv-pliening.de

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Kursinhalte:

- Steigerung der Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Verbesserung der Grob- und Feinmotorik
- Stärkung des Selbstvertrauens, des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit
- Fitness- und Gesundheitstraining
- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Abwehr von Distanzangriffen
- Abwehr von Kontaktangriffen
- Falltechnik
- Erfahren der eigenen Stärke
- Respekt, Fairness und Achtung voreinander
- Einsatz von Körpersprache

Kursleiter:

Florian Hollerith

- 1. Dan
- Lizensierter C-Trainer (BKB)
- Lizensierter B-Trainer Selbstverteidigung und Gewaltprävention im DOSB

Ich freue mich auf Dich!