

## **Karate-Anfängerkurse ab 25. September 2020**

Karate ist sowohl eine Kampfkunst als auch ein Leistungssport. Karate dient der Selbstverwirklichung und dem Ausgleich zum Alltag. Karate bedeutet Konzentration und Respekt. Karate kennt kein Alter.

Herzlich eingeladen sind alle Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren und natürlich alle Erwachsenen von 15 bis 65 Jahren die eine neue Erfahrung machen möchten.

Die ersten beiden Trainingseinheiten sind zum Ausprobieren und kostenlos. Danach erstreckt sich der komplette Kurs über 15 Abende und wird von erfahrenen Trainern geleitet.

Für den Anfang reicht leichte Sportbekleidung aus (z.B. Jogginganzug), wir trainieren barfuß.

### **Wann und wo?**

Ab 25.9.2020 immer **freitags** in der **Erich-Kästner-Halle**, Humboldt-Straße 3.

Kinder 7 - 14 Jahre: **17:30** - 18:45 Uhr

Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene: **19:00** - 20:15 Uhr

Die derzeit gültige CoronaVO erlaubt uns ein relativ normales Training mit bis zu 20 Teilnehmern pro Halle und Einheit, wenn vor dem Training die Plätze angemeldet werden. Das Einhalten unseres Hygienekonzeptes und der allgemeinen AHA-Regeln wird vorausgesetzt. Es dürfen nur gesunde Sportler am Training teilnehmen. Wer krank ist oder sich krank fühlt, nimmt nicht am Training teil.

Für die Teilnahme am Kurs benötigen wir vor dem Training eine Anmeldung, gerne als Email, mit Name, Adresse, Telefonnummer und erster Teilnahme.

Weitere Informationen erhalten sie bei Helmut Hein und Richard Franke oder per E-Mail: [info@jka-karate-verein-traditionell-donaueschingen.de](mailto:info@jka-karate-verein-traditionell-donaueschingen.de)