

## Karate-Anfängerkurse ab 02. April 2025

Karate ist sowohl eine japanische 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 10 Abende und wird von erfahrenen Trainern geleitet. Für den Anfang reicht leichte Sportbekleidung aus (z.B. Jogginganzug), wir trainieren barfuß.

### Wann und wo?

Am **2.4.2025** und **4.4.2025** finden die kostenlosen **Schnuppertrainings** statt.

Der Kurs beginnt am **09.04.2025** und findet immer **mittwochs und freitags** in der **Erich-Kästner-Halle**, Humboldt-Straße 3, statt.

Kinder 7 - 14 Jahre: **17:30** - 19:00 Uhr

Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene: **19:00** - 20:30 Uhr

Zur Anmeldung einfach vor dem Training in die Halle kommen.

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)