



# SCHNUPPERKURS KARATE TG ZELLHAUSEN



AM 02.FEBRUAR 2016 STARTET EIN KARATE SCHNUPPERKURS  
BEI DER TG ZELLHAUSEN.  
GELEITET WIRD DER KURS VON DEN TRAINERN HOLGER SCHMITT  
UND ROLAND SICKENBERGER, DIE IM OKTOBER 2015 DIESE  
ABTEILUNG UNTER DEM DACH DER TGZ GRÜNDETEN.

VERMITTELT WIRD EIN EINBLICK IN DAS KLASSISCHE  
KARATE-DO. HIERBEI BESONDERS IN DIE STILRICHTUNG KASE HA  
SHOTOKAN RYU KARATE DO.

## INHALTE:

DAS ERLERNEN DER SPEZIFISCHEN TECHNIKEN DIESER  
STILRICHTUNG

REALISTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG

STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG

VERBESSERUNG DES KÖRPERGEFÜHLS

SPASS AN DER BEWEGUNG

FREUDE AM KARATE

## TRAININGSZEITEN

DIENSTAG VON 20:00 UHR BIS 21:30 UHR  
IN DER VEREINSHALLE

## INFO:

HOLGER SCHMITT 06182 7744918

ODER

UNTER [WWW.TG-ZELLHAUSEN.DE](http://WWW.TG-ZELLHAUSEN.DE)