



Einführungskurse

Kinder 7-13 Jahre / 50+ / Ab 14 Jahre

Donnerstag, 7. Sept. 2023

Turnhalle Dörfli in Oetwil am See



18:30 – 19:30 Uhr

Kinder 7 – 13 Jahre

Mit Dipl. Karatelehrer schweiz. Karate Verband J&S Leiter, J&S Kindersport und J&S Coach Bibi 5. Dan, Tsering 2. Dan und Kaspar 1. Dan

Die **No1** Adresse für **Karatesport** in der Region.



19:30 – 20:20 Uhr

50+ Gesundheitstraining mit Bibi

Dieses Bewegungstraining, welches das körperliche und geistige Wohlbefinden fördert, basiert auf jahrhundert alter Tradition und Erfahrung.

Das Training beinhaltet Muskeltraining (mit eigenem Körpergewicht) von Kopf bis Fuss, fördert die Rumpfstabilität und verbessert das Gleichgewicht und erweitert die koordinativen Fähigkeiten. Bewusste Brust- und Bauchatmung ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Tipps und Tricks sowie Anwendungen für die Selbstverteidigung werden ebenfalls vermittelt.



19:30 – 20:30 Uhr

Erwachsene ab 14 Jahre

Karate entwickelt die Persönlichkeit.

Anmeldung vor Ort

6x Donnerstag

Kosten 100.- bar am 1. Kurstag zu bezahlen