

TSV OBERRIEXINGEN



Neues Karate Konzept im TSV Oberriexingen

Durch unsere schnelle und hektische Lebens- sowie Arbeitswelt klagen immer mehr Menschen über Rückenprobleme, Unbeweglichkeit, Gewichtszunahme, Unwohlsein, Stress

Wir haben ein Konzept, das speziell auf diese Themen eingeht:
Vital Karate!

Angesprochen ist jeder Erwachsene, der sich schon immer mal sportlich betätigen wollte, aber nie die Zeit dafür fand oder es kein passendes Angebot gab. Also für alle Spät- oder Wiedereinsteiger.



Was machen wir im Vital Karate?

Die erste Hälfte des Trainings beschäftigen wir uns mit Balance-, Dehnungs-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Im zweiten Teil werden spezifische Abwehr- und Angriffstechniken (Selbstverteidigung) vermittelt.

Es handelt sich somit nicht um einen klassischen Karateanfängerkurs, sondern um ein Rundumpaket gesundheitsfördernder Übungen und Elementen aus der klassischen Karatelehre.

Was sind die Voraussetzungen?

Lediglich der persönliche Wunsch, für sich selbst etwas zu tun.

Wie läuft der Kurs ab?

Wir trainieren 10 Abende gemeinsam unter der Leitung von ausgebildeten und lizenzierten Trainerinnen/Trainer.

Was sind die Kosten?

49 € für Nichtmitglieder - 25 € für Mitglieder des TSV Oberriexingen.

Was benötige ich? _

Normale Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Kursbeginn

Do, 05. März 2020 - 20.30 Uhr in der Sporthalle Oberriexingen



Ansprechpartner

Hanne Fleckenstein
Kursleiterin

Tel. 07042 23204, abends

Biggi Gruber
Kursleiterin

Tel. 07042 24639, abends

Peter Krüger
Gesamtkonzept
Tel. 07042 14547, abends



<http://www.tsv-oberriexingen.de/WP/karate/>

<https://www.facebook.com/KarateOri-111907543691592>