

Tora Großheirath

Erlerne traditionelles Shotokan Karate-do

Michael Reichenbacher, 1.DAN

in Verbindung mit dem TSV Buchenrod bietet ein
Karate-do-Training an.

Wer?: Ab 14 Jahre (es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig)

Wer noch?: Für alle Interessierten. Vorrangiges Ziel ist es, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu fördern und soziale Kompetenzen zu stärken. **Konzentration** und **Koordination** sowie ein **RESPEKTVOLLES MITEINANDER-UMGEHEN** stehen dabei im Mittelpunkt des Trainings. **Selbstbewusstsein stärken und Spaß**

Wo?: Schule Großheirath - Gymnastikraum

Wie?: Barfuß in lockerer Sportbekleidung, kein Schmuck (Ringe etc.)

Anzahl: begrenzt (bitte RRücksprache mit Michael Reichenbacher!)

Beginn: jeden Montag

Uhrzeit: 17.30 - 18.45 Uhr

Anmeldung erforderlich bei Michael Reichenbacher
karate-grossheirath@gmx.de oder 0151-14012465
(ab 18.00 Uhr)



Trainingszeiten Tora Großheirath:

Montag: 17.30 - 18.45 Uhr
Anfänger ab 14 J.

18.45 - 20.00 Uhr
Karateka ab 8. Kyu
(Gelbgurt)

Freitag: 18.30 - 20.00 Uhr
Fortgeschrittene ab
5. Kyu (Blaugurt)



Michael Reichenbacher und der TSV Buchenrod bieten die Möglichkeit die Kampfkunst Karate-Do von Grund auf zu erlernen. Es wird traditionelles Karate im Sinne von Sensei Lothar Ratschke gelehrt (kein „Breitensport-Karate“ oder Wettkampf-Karate!) Gesundheit, Respekt und Spaß in einer harmonischen Gesellschaft stehen an oberster Stelle.

