

+++ Pressemitteilung 05.04.2012 +++

Karatetraining für Anfänger

Das Karate Dojo Lehrte e.V. bietet derzeit allen Interessierten die Möglichkeit traditionelles Karate jederzeit zu den Trainingszeiten der Anfänger kennenzulernen.

Der traditionelle japanische Unterrichtsstil macht es jedem Anfänger leicht, sich schnell zurechtzufinden und von Anfang an in der freundschaftlichen Atmosphäre Fortschritte zu machen.

Karate ist eine Kampfkunst für Jung und Alt, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und kann von jedem und jederzeit neu erlernt werden.

Ziele des Trainings sind effektive Selbstverteidigung, Körperbeherrschung, allgemeine Fitness, Kraft, Schnelligkeit und Kondition, respektvoller und achtsamer Umgang miteinander, Steigerung des Selbstbewusstseins, Steigerung der Konzentration, Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.



Die aktuellen Trainingszeiten (außer Ferien und Feiertags) sind:

Kinder von 3-6 Jahren:

Montags, 16:30-17:30 Uhr in der Gymnastikhalle, Friedrichstr. 9a ,
donnerstags, 16:00-17:00 Uhr in der Sporthalle des Lehrter Gymnasiums, Friedrichstr. 10a.

Kinder von 7-12 Jahren:

Donnerstags, 17:00-18:30 Uhr in der Sporthalle des Lehrter Gymnasiums, Friedrichstr. 10a.

Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren:

Montags von 18:30-20:00 in der Sporthalle des Lehrter Gymnasiums, Friedrichstr. 10a
mittwochs von 20:00-21:30 in der Berthold-Otto-Schule, Südstr. 5 .

Zum Training reichen lockere Sportsachen. Das Probetraining ist kostenlos.

Mehr Informationen gibt es unter www.karate-dojolehrte.de und 030-4307478.