

### **Neuer Anfängerkurs ab 24. April 2013**

Außerdem werden wir ab dem 24. April 2013 in der Sporthalle auf der Struth einen neuen Anfängerkurs anbieten. Dieser wird mittwochs von 20:00 – 21:00 Uhr stattfinden und soll die Teilnehmer bis zum Gelbgurt in Karate führen. Mit Carsten als Kursleiter wird dabei besonders der Schwerpunkt auf Karate als Kampfkunst und Methode der Selbstverteidigung gelegt. Körperliche und mentale Eigenschaften werden trainiert, Fitness und Selbstbewusstsein gesteigert und jeder Teilnehmer auch mal an seine Grenzen geführt werden. Auch für Fortgeschrittene ist dieser Kurs zu empfehlen, da das Training systematisch von Grund auf an Karate als eine der erfolgreichsten zivilen Selbstverteidigungsformen heranführen wird. Der Kurs ist also geeignet für Neueinsteiger aber auch als Ergänzung zum normalen Training für Fortgeschrittene. Das Ziel für Neueinsteiger wird es sein, bis Ende 2013 eine Prüfung zum Gelbgurt abzulegen. Teilnehmer sollten mindestens 16 Jahre alt und gesund sein. Bei Interesse bitte Carsten im Training ansprechen oder wie folgt kontaktieren:

Tel. 06781 / 25046

E-Mail: [carstencas@aol.com](mailto:carstencas@aol.com)