




TURA Harksheide Karateabteilung

Am Exerzierplatz 14-16
22844 Norderstedt

 040-5252118
 info@tura-harksheide.de
 www.tura-harksheide.de



Sponsored by
Spranger Papier GmbH
Druckladen Nord

Kösliner Weg 18
22850 Norderstedt

 040-5276363
 Info@Druckring.de
 www.DruckladenNord.de



Karate



Moderner Kampfsport
mit traditionellen Wurzeln



Komm zum Probetraining



Karate ist ein moderner japanischer Kampfsport, der sich für jedes Alter und jede körperliche Verfassung eignet. Einfache Grundsätze der Selbstverteidigung lassen sich schon mit wenig Übung erfolgreich anwenden.



Es gibt verschiedene Stilrichtungen, wir trainieren Wado-Ryu Karate.



Das Training ist in Grundtechniken (Kihon), Formen (Kata) und Kampf (Kumite) unterteilt.

Vorteile:

- Verbessert die Fitness, Koordination, Kraft, Flexibilität und Konzentration
- Stärkt das Selbstbewusstsein und den Teamgeist
- Lehrt Respekt
- Gewaltprävention

Interessiert?

Dann komm zum kostenlosen Probetraining.



Di., 17:00-18:00 Kinder ab 8 Jahre
Di., 18:00-20:00 Jugendliche ab 14 Jahre & Erwachsene



Turnhalle der Grundschule
Harksheide Nord
Weg am Denkmal 9a
22844 Norderstedt

Alles was du brauchst sind Sportkleidung und gute Laune. Trainiert wird barfuß.

Weitere Infos unter:

☎ 040-5252118

✉ info@tura-harksheide.de

🌐 www.tura-harksheide.de