# Anfängerkurs Karate

**in Wolframs-Eschenbach**

**Kursdauer 10 Einheiten**

**Für Erwachsene jeden Alters und Jugendliche ab 14 Jahren**

**Ab Montag den 04.03.2024 jeweils Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr**

## Kosten:

**50,- € für Nichtmitglieder der SpVgg DJK Wolframs-Eschenbach**

**30,- € für Mitglieder der SpVgg DJK Wolframs-Eschenbach**

**Trainiert wird in lockerer Trainingskleidung, barfuß**

## Veranstalter und Ort:

**Karate Dojo Sochin in der SpVgg DJK Wolframs-Eschenbach**

**DJK-Turnhalle, Am Sportzentrum 1, 91639 Wolframs-Eschenbach**

**www.dojo-sochin.de**

## Karate ist Gesundheitssport!

**Verbesserung von:**

**Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit**

**Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Koordination**

**Beweglichkeit und geistiger Flexibilität**

**Selbstbewusstsein, Willenskraft und Stressabbau**

**Karate steigert das Selbstwertgefühl und schafft die Grundlage, sich selbst zu verteidigen!**

## Infos und Voranmeldung:

**Peter Kocher 09875/971447**

**Helmut Weeger 09826/586**

**info@Dojo-Sochin.de**