

KARATE

Bayerischer Karate Bund e.V. | www.karate-bayern.de

Wir sind als offiziell anerkannter Sportfachverband Mitglied in folgenden Organisationen



Anfänger- und Schnupperkurs Selbstverteidigung & Karate

Karate als anerkannter Gesundheitssport bietet neben dem Ausgleich zum täglichen Stress auch den Erhalt und Ausbau der körperlichen Beweglichkeit. Dieser Kurs richtet sich mit dem **Schwerpunkt „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate“** insbesondere an **Jugendliche und Erwachsene** - keine Vorkenntnisse nötig!

Wann: Freitag 10.11., 17.11. und 24.11.2023 ab 18:15 Uhr bis ca. 19:30 Uhr

Für wen: Jugendliche und Erwachsene. Begrenzte Plätze für Kinder ab 6 Jahren

Kosten für den Schnupperkurs: **keine**

Trainingsbekleidung: Sportbekleidung (Hose und T-Shirt). Keine Turnschuhe - es wird barfuß trainiert

Trainingsort: Sporthalle der Sportfreunde Hofstetten, Am Irle 1, 91161 Hilpoltstein / Hofstetten

Anmeldung und Infopaket: per Mail unter <mailto:karate-hofstetten@online.de> oder WhatsApp / Telefon unter 01520 / 179 73 76

Email: karate-hofstetten@online.de

Web: <https://www.karate-hofstetten.com>

Facebook: <https://facebook.com/karate.hofstetten>

Instagram: <https://instagram.com/karatehofstetten>