

精神統一

SEISHINTOITSU
KONZENTRATION



Karate Dojo Rüsselsheim



Dienstag : Helen-Keller-Schule, Rüsselsheim :

Mutter-Kind-Karate 1: 15:45 Uhr – 16:30 Uhr, 3-6 Jahre

Mutter-Kind-Karate 2: 16:30 Uhr – 17:15 Uhr, 6-8 Jahre

Parkschule, Frankfurter Str. 54, Rüsselsheim :

Jugendliche (ab 13 Jahre): 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Erwachsene : 20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Donnerstag : Schillerschule, Eingang gegenüber Laubenheimer Str. 10, Rüsselsh.

Kinder (ab 8 Jahre): 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr

Jugendliche (ab 13 Jahre): 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Erwachsene : 20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Karate Do, der Weg der leeren Hände, steht nicht nur für ein Kampfsystem, um sich effektiv gegen äußere Feinde zu verteidigen, sondern auch für den Kampf gegen die eigenen inneren Widerstände. Der Weg führt über das Bestehen von geistigen und körperlichen Übungen zum Ziel, den Körper, den eigenen Geist und Willen zu stärken und zu vereinen. Damit wehrst du dich gegen jede Art von Angriffen. Wir laden Dich gerne ein, diesen Weg mit uns zu beschreiten! Das Einstiegsalter spielt dabei keine Rolle.

Verein : Karate Dojo Rüsselsheim e.V. ; Kontakt : Service@karate-ruesselsheim.de

Homepage : www.karate-ruesselsheim.de ; Mitglied im deutschen Karate Verband und Deutschen Sportbund

- Selbstverteidigung
- Kondition
- Koordination
- Konzentration
- Selbstvertrauen
- Selbstdisziplin
- Spaß an der Bewegung und Gemeinschaft (Wettkampf, wer will)