Karate Dojo Rüsselsheim

Trainingszeiten

	Montag	Dienstag			Donnerstag
	Großsport- Halle	Helen Keller Schule	Großsport- Halle	Borngrabenschule	Borngrabenschule
	Evreuxring 31	Elsa Brändström Allee 11	Evreuxring 31	Im Apfelgarten 3	Im Apfelgarten 3
MuKiKa 3-6Jahre		15:45-16:30Uhr			
Kleinkindkarate 6-8Jahre		16:30-17:15Uhr			
Kinder 8-12 Jahre			17:30-18:30Uhr		17:15-18:30Uhr
Jugendliche 12-16Jahre				18:30-20:00Uhr	18:30-20:00Uhr
Erwachsene	20:00-21:30Uhr			20:00-21:30Uhr	20:00-21:30Uhr
Freies Training				19:00-20:00Uhr	19:00-20:00Uhr
Leistungs- + Wettkampftrain.					18:30-20:00Uhr

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

Karate Do, der Weg der leeren Hände, steht nicht nur für ein Kampfsystem, um sich effektiv gegen äußere Feinde mit Selbstverteidigung zu wehren, 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.

: Karate Dojo Rüsselsheim e.V.; : karatedojo.ruesselsheim **Kontakt:** Service@karate-ruesselsheim.de **Homepage:** www.karate-ruesselsheim.de