






KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

Trainingsort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
99734 NORDHAUSEN Sporthalle „Spendekirchhof“ Münzgasse ☎ (03631) 60 47 36 Frank Peiny	17:00 - 18:00 Uhr KARATE Kurs: Anfänger	16:30 - 17:15 Uhr Kinder 4-7 Jahre Kurs: Ninja-Kids 17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8.-7. Kyū 18:30 - 19:00 Uhr KARATE Prüfungsvorbereitung	17:00 - 18:00 Uhr KARATE Kurs: Anfänger 18:15 - 19:30 Uhr RYŪKYŪ KOBUDŌ	18:00 - 19:00 Uhr QI-GONG 19:15 - 20:30 Uhr Karate-AEROBIC	16:30 - 17:15 KARATE Kurs: Senioren 17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8.-7. Kyū 19:00 - 20:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū-DAN
	18:15 - 19:15 Uhr Basis-Fit 19:30 - 20:30 Uhr SaCO-Substratung Kurs: alle Gruppen 20:40 - 21:00 Uhr SaCO-Substratung Kurs: ab 3.B.SG	19:00 - 20:00 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū - DAN 20:15 - 20:45 Uhr KARATE Kurs: DAN	19:45 - 21:00 Uhr SaCO-Substratung Kurs: alle Gruppen	18:00 - 19:00 Uhr KARATE Kurs: alle Kurse 19:00 - 19:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū - DAN	
06537 KELBRA / Kyffh. Zweifelder sporthalle Ziegelhüttenstraße 10 Felix Schröter		18:00 - 19:00 Uhr KARATE Kurs: alle Kurse 19:00 - 19:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū - DAN			

Wir sind Ihr regionaler Profi
für asiatische Kampfkunst
und bieten Ihnen:

Professionelle Trainer ...

die hochgraduiert sind, ihre Ausbildung mit einer Trainerlizenz abgeschlossen und große Erfahrungen als Trainer haben, die nicht nur theoretische Qualifikationen sondern auch praktische Erfolge vorweisen können und die teilweise auch im Herkunftsland der japanischen Kampfkunst trainiert und Wettkämpfe absolviert haben.

Eine sportlich-kameradschaftliche Atmosphäre ...

in der Toleranz, Freundschaft und Fröhlichkeit gepflegt werden, aber im Training auch Disziplin und anspruchsvolles Üben. Kameradschaftlich trainieren bei uns Mitglieder aller Altersgruppen.

Internationale Verbindungen ...

nach Japan, den USA, Kanada und innerhalb Europas ermöglichen uns das Training an den Ursprüngen der Kampfkunst und gleichzeitig das Schritthalten mit modernen Trends.

Und ...

4 Wochen kostenloses Probetraining!!!

KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

PF 100 510

D - 99725 NORDHAUSEN

☎ +49 - (0)3631 - 60 47 36

E-Mail: info@karate-nordhausen.de

Website: www.karate-nordhausen.de



 **KARATE**
 **KOBUDŌ**
 **QI-GONG**
 **AEROBIC**
 **BASIS-FIT**
 **SELBSTVERTEIDIGUNG**



Übungsgruppen in:

☞ **NORDHAUSEN** ☞

☞ **KELBRA** ☞

**4 Wochen kostenloses
Probetraining !!!**

KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

Gutschein

für 4 Wochen kostenloses Probetraining!!!

- ☞ Bitte zum ersten Training ausgefüllt mitbringen und beim Trainer abgeben!
- ☞ Zum Probetraining benötigt man lediglich eine lange Trainingshose, ein T-Shirt, Badeslipper und etwas Selbstüberwindung.

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Tätigkeit:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

Sportart:

Trainingsort:

Wie sind Sie auf unseren Verein aufmerksam geworden?

- Zeitung Vorführungen Bekannte Internet

☞ Der Veranstalter schließt Haftung für Fahrlässigkeit aus und weist darauf hin, dass während des Probetrainings kein Versicherungsschutz besteht!

..... Datum Unterschrift Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigter

KARATE - DÔ

Eine körperliche und geistige "Rundum-Fitness" bietet diese geheimnisvolle waffenlose Kampfkunst. Der japanische SHÔTÔKAN-KARATE-Stil wird bei uns in traditioneller und sportlicher Ausrichtung geübt und ist für Frau und Mann, ob jung oder alt, eine attraktive lebensbegleitende Sportart. Durch Training können Arme und Beine eine Waffen vergleichbare Schlagkraft entwickeln. Absolute Beherrschung von Körper und Geist führen zu konditioneller Auslastung, asiatische Verhaltensnormen und Philosophie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.



RYÛKYÛ KOBUDÔ

Diese, in früheren Zeiten auf den RYÛKYÛ-Inseln im Geheimen geübte, Kampfkunst wird auch als "Karate mit Waffen" bezeichnet. Aus Alltagsgegenständen wurden Waffen abgeleitet wie BÔ (Stock), SAI (Metallgabeln) und TUNFA (Mühlholz). Die Effektivität und Eleganz der verwendeten Techniken hat sich bis in die heutige Zeit erhalten. Nicht umsonst trainieren Polizei- und Spezialeinheiten auf der ganzen Welt den Umgang mit Kobudowaffen.



"NINJA-Kids"

Breitensport für Kinder von 4-7 Jahren. Gerade in diesem Alter werden wichtige körperliche Grundlagen erlernt.



SaCO - Selbstverteidigung

Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Dehnung kann diese realitätsbezogene Selbstverteidigung durch Jedermann erlernt werden. Das Training steigert die Fitness und hilft, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen und sich gegen körperliche Gewalt erfolgreich zu wehren. Begleitend wird der Umgang mit Waffen gelehrt, daher ist das Mindestalter für die Teilnahme am SaCO-Training auf 16 Jahre begrenzt.



KARATE - AEROBIC

Diese mitreißende Übungsform aus moderner Musik, Aerobic-Elementen und Karate-Techniken erreicht eine enorme Verbesserung von Fitness, Kraft, Koordination und Flexibilität. Gleichzeitig hat man das Gefühl, sich verteidigen zu können.

Pro Training können bis zu 800 kcal verbrannt werden. Dies führt zu erstaunlichen Ergebnissen beim Abnehmen und der Figurbildung.



QI-GONG



Sich fließend bewegen wie das Wasser, sicher im Leben stehen wie ein Baum im Wind, die Kraft eines Felsblocks in sich spüren, die eigene Mitte finden! Mit diesen uralten Atem- und Bewegungsübungen aus China kann man gesund und vital bis ins hohe Alter bleiben und gelassen im täglichen Stress.

Basis - Fit

Grundlegende Fitness für jedes Alter. Verbesserung der funktionellen Kraft, Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

