

Ganztagsangebot



Hallo liebe Eltern, Schülerinnen und Schüler,

Shotokan-Karate ist die am meisten verbreitete Karate-Stilrichtung in Deutschland und wird ohne starken Körperkontakt und in bequemer Kleidung trainiert. Die Kursleiterin Steffi Hebsacker ist 3. Dan, hat eine Prüferlizenz und ist eine erfahrene Trainerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Das Training mit mindestens fünf, max. 20 Teilnehmern beinhaltet neben dem Aufwärmen und karatespezifischer Gymnastik das Üben verschiedener Abwehr-, Faust- und Fußtechniken, mit und ohne Partner.

Altersbegrenzung: keine

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: in der Zeit von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Monatliche Kosten: 18,00 €

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.