



Karate – Schnuppermonat Mai 2019 **für 13-15-jährige Neueinsteiger**

- Ab dem 2. Mai 2019: **4 Wochen kostenfrei und ohne Verpflichtung trainieren.** In normaler Sportkleidung, jedoch barfuß
- Jederzeit dienstags und/oder donnerstags, jeweils von 19:00-20:30 Uhr, Turnhalle Sekundarschule
- Als Ganzkörpersport werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, aber auch Koordination und Konzentration trainiert
- Beim Shotokan Ennepetal e.V. wird Karate kontaktlos gelehrt – es gibt also, im Gegensatz z.B. zum Boxen, keinen Kontakt zum Kopf
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – gerade auch für Mädchen und Frauen – sind weitere, wesentliche Teile des abwechslungsreichen Trainings.



- Weitere Informationen unter **www.shotokan-en.de**