



# Anfängerkurse für Jugendliche & Erwachsene

**Jugendliche & Erwachsene ab 14 Jahre: 19:30 – 20:30 Uhr.**

Der Anfängerkurs besteht aus Total 8 Trainings, in denen du die grundlegenden Techniken des Karate erlernen wirst aber auch einen tieferen Einblick in die Welt des Karate bekommst. Die Trainings finden jeweils Dienstag und Donnerstag statt.

Unser Alltag ist geprägt von Stress, Hektik und Routine. Ein gesunder Körper ist wichtig und Karate trägt dazu bei, deinen Körper zu stärken, fit zu bleiben, um die täglichen Herausforderungen zu meistern.

**Es ist nie zu spät, um Karate zu erlernen und ein Start ist jederzeit möglich.**

Shotokan-Karate ist eine sehr effektive Kampfkunst, welche bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Das Training wird abwechslungsreich gestaltet und an die Teilnehmer angepasst. Karate hält dich körperlich und geistig fit, ebenso wird dein Selbstvertrauen gestärkt.

Im Training wird nebst dem Körper auch der Geist geschult (Budo). Dies ist ein wesentlicher und wichtiger Teil vom Karate.

Ein Karateka kann sich effektiv verteidigen. Selbstbeherrschung, Konzentration und die Achtung des Gegners stehen jedoch im Vordergrund.

Im Training der Jugendlichen & Erwachsenen werden die folgenden Werte vermittelt:



#### Schulung von Körper & Geist

Regelmässiges Training fördert das ganzheitliche Körpergefühl, dies wiederum trägt zu einem besseren Energiefluss bei und führt zu mehr Ausgeglichenheit.

Die Weiterentwicklung des eigenen Charakters, hat im Karate und Budo einen hohen Stellenwert.



#### Mehr Selbstvertrauen

Regelmässiges Training stärkt dein Selbstvertrauen, was sich wiederum auf deinen Alltag auswirkt und dir mehr Sicherheit gibt.

Ein sicheres Auftreten, gibt weniger Angriffsfläche für Angriffe.



#### Mehr Sicherheit

Ein wesentlicher Teil im Karate dreht sich auch um Selbstverteidigung. In den Training lernst du in Partnerübungen wie du dich

im Ernstfall verteidigen kannst und auch zu verhalten hast.

Zu wissen dass du dich im Ernstfall verteidigen kannst gibt dir zusätzliche Sicherheit in deinem Alltag.



#### Ausgleich zum Alltagsstress

Karate ist ein idealer Ausgleich zum Alltag.

Die Trainings geben dir die Möglichkeit "Herunterzufahren" und für einen Moment alles zu vergessen.

Vergiss den Alltagsstress und konzentriere dich auf dich selbst.



#### Verbesserung deiner Kondition & Beweglichkeit

Das regelmässige Training verbessert deine Kondition und Ausdauer.

Durch die Vielfalt der Übungen und auch Dehnübungen, wirst du beweglicher was wiederum zu einem besseren Körpergefühl und deinem körperlichen Wohlbefinden beiträgt.



#### Bessere Konzentration

Mit den regelmässigen Trainings und dem fokussieren auf die korrekte Ausführung der Techniken, wird deine Konzentration auch im Alltag merklich gesteigert.



**Wir sind dabei.**

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Swiss Karate  
Association





# Anmeldung für Anfängerkurs

## Bitte beim ersten Training mitbringen:

Start: **Dienstag den 17. August 2021**

### Trainingszeiten:

Kinder ab 5 Jahren – ca. 9 Jahre: 17:30 – 18:30 Uhr  
 Kinder ab 10 Jahre – ca. 14 Jahre: 18:30 – 19:30 Uhr  
 Jugendliche ab 14 Jahre / Erwachsene: 19:30 – 20:30 Uhr

**Kosten:** CHF 100.- (zahlbar beim ersten Training)

**Sonstiges:** Trainieren kannst du in einem normalen Trainer und ausser was zu trinken, brauchts du nichts mitzunehmen.

Diese Angaben brauchen wir vom zukünftigen Karateka:

Welcher Kurs:?

- Kinder ab 5 Jahren – ca. 10 Jahre
- Kinder ab 10 Jahre – ca. 14 Jahre
- Jugendliche ab 14 Jahre / Erwachsene

**Ein kostenloses  
Probetraining  
ist jederzeit möglich!**

Bitte in Blockschrift ausfüllen:

<b>Vorname: *</b>	
<b>Nachname: *</b>	
<b>Adresse / Plz- Ort: *</b>	
<b>Geburtsdatum: *</b>	
<b>Telefon / Natel: *</b>	
<b>E-Mail: *</b>	

Datum: .....

Unterschrift Schüler / Eltern: .....

**Budoerschule Gürbetal | Karate-Toffen**  
Gürbestrasse 1a  
3125 Toffen

**Dojoleitung:** Matthias Fankhauser  
**Mobile:** 079 415 61 53  
**Website:** <https://www.karate-toffen.ch>