

# Start KARATE-Anfängerkurs 21. Januar 2025

- Wollen Sie ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden nach Corona wieder erhöhen?
- Wollen Sie sich beim Sport auch geistig betätigen, um einen ganzheitlichen Ausgleich zu haben?
- Wollen Sie lernen, in sich zu ruhen und ausgeglichen in Stresssituationen zu reagieren?

**Dann bietet der TVA für Sie das Richtige an: KARATE!!**

Der TV Auersmacher bietet in seiner KARATE-Abteilung, die seit Oktober 1995 besteht, traditionelles und klassisches Karate an. Die Schwerpunkte des Trainings liegen bei der Förderung von Konzentrationsfähigkeit (nicht nur im Sport) und Selbstsicherheit, der Förderung von Beweglichkeit, Körperkraft und Ausdauer; die auch im ursprünglichen traditionellen Shotokan-KARATE-DO im Mittelpunkt der Ausbildung standen und stehen.

Das Training besteht aus vier elementaren Bereichen:

1. Aufwärmtraining nach den Prinzipien der modernen Schongymnastik
2. Technik-Training zum Erlernen der verschiedenen Angriffs- und Verteidigungstechniken
3. Üben von KATA (Form) für den jeweiligen Ausbildungsstand
4. Partnertraining, um sich bei körperlichen Angriffen effektiv verteidigen zu können

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Dann kommen Sie unverbindlich und kostenfrei bei uns vorbei!

**Wann:** Dienstag, 21.01.2025, 18.30 Uhr  
**Wo:** Schulturnhalle Auersmacher  
**Was:** Shotokan-Karate ab ca. 12 Jahre, Erwachsene und Wiedereinsteiger  
**Kontakt:** karate@tvauersmacher.de  
**Web:** [www.tvauersmacher.de/sportangebot/karate/](http://www.tvauersmacher.de/sportangebot/karate/)  
**Instagram:** <https://www.instagram.com/karatetvauersmacher/>

Für die ersten Trainingseinheiten genügt ein Jogginganzug.

**Kommen, sehen & mitmachen, das bringt Spaß und ein neues Lebensgefühl**