

Karate Großauheim e.V.

Karate-Einsteigerkurs für Erwachsene

(Trainieren in den Sommerferien – Start am 8. Juli 2026)

Kursdauer 4 Wochen

Du möchtest etwas Neues ausprobieren, dich sicherer fühlen, fitter werden oder einfach mit Spaß in Bewegung kommen? Dann ist unser Einsteigerkurs genau das Richtige für dich – egal ob Frau oder Mann, sportlich oder Anfänger*in.

Was dich erwartet

- Karate und praktische Selbstverteidigung kennenlernen
- Gesundheitsorientiertes Training mit Spaß und guter Atmosphäre
- Verbesserung von Motorik, Koordination und Körpergefühl
- Mehr Sicherheit, Konzentration und Selbstbewusstsein
- Training ohne Wettkampfdruck – jede*r in seinem Tempo

Wann & Wo

Mittwochs, 19:30–21:00 Uhr

Turnhalle der Limeschule, Alter Kahler Weg 1, Großauheim



Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsenen – **keine Vorkenntnisse nötig**, wir starten gemeinsam von Anfang an. Wir trainieren barfuß und in bequemer Sportkleidung.

Kosten

50 € für den kompletten 4-Wochen-Kurs

Anmeldung

Einfach eine kurze E-Mail an: info@karate-grossauheim.de



www.Karate-grossauheim.de

