



ES

1990

# Karate Do Quedlinburg e.V.

[www.karate-do-quedlinburg.de](http://www.karate-do-quedlinburg.de)



2023

- Traditionelles Karate
- Wettkampfkarate
- Selbstverteidigung
- Beweglichkeit

## **Du willst Karate lernen? Dann komm zu uns!**

### **Neuer Einsteigerkurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene!**

Interessenten können sich ab Montag, dem 13.03.2023 in der Turnhalle der Bosseschule und am Freitag, dem 17.03.2023 in der Turnhalle des Guts-Muths-Gymnasiums Haus Erleben (Süderstadt) jeweils in Quedlinburg ab 17 Uhr zum Probetraining anmelden. Mitmachen können alle ab 7 Jahre. Das Training findet nach Altersklassen unterteilt statt. Wir freuen uns auf Euch!

[www.karate-do-quedlinburg.de](http://www.karate-do-quedlinburg.de) / 

## Hier noch ein paar Informationen zum Training:

Wir beginnen langsam und in Altersklassen unterteilt. Niemand muss befürchten, überfordert zu werden. Lange Sporthose und T-Shirt genügen!

Zudem bieten wir auch ein Training für Erwachsene an, die Karate vielleicht (noch) nicht ganz so intensiv betreiben, aber unsere Kampfkunst gern einmal ausprobieren wollen.

Dieses Training wird mit weniger Intensität durchgeführt und bietet allen, egal wie alt, eine sehr gute Möglichkeit, Karate kennenzulernen. Koordination, Beweglichkeit, Konzentration und Kraft werden durch die Karateübungen gefördert und sind so für jeden geeignet, der etwas für die eigene Gesundheit tun möchte.

In unserem Verein trainieren Kinder ab 7 und Erwachsene bis 63 Jahre.

Karate kann in jedem Alter trainiert werden. Probiert es einfach mal aus!