

TSG 1862 Weinheim e.V., Mannheimer Straße 11-13, 69469 Weinheim

web: [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de)



# KARATE

Fünf Elemente sind die tragenden Säulen des Karate auf dem Weg zur Selbstfindung

Körperliche Disziplin

Geistige Disziplin

Sportlicher Aspekt · Fitness

Selbstverteidigung

Gesundheit · Körperwahrnehmung

## Was wird geboten?

Intensive Einführung in die traditionellen Kampfsportelemente des Karate

Entfaltung der Persönlichkeit basierend auf den 5 Elementen des Karate

Verbesserung der Kondition

Kräftigung der Muskulatur · Verbesserung/Aufbau der Körperspannung

Gruppen: Anfänger · Fortgeschrittene · Könner

## Trainingszeiten:

Anfänger/innen & Gruppe bis Grüngurt

**Dienstag** 19.30-21.00 Uhr

Fortgeschrittene ab Blaugurt

**Freitag** 19.00-20.30 Uhr

Alle (Freies Training & Prüfungsvorbereitung)

**Samstag** 11.15-12.30 Uhr

im Weinheimer Sport & Bewegungszentrum

Mannheimer Straße 11-13, 2. OG, Raum 2

## Leitung:

*PETER HOFFMANN, CHRISTIAN BUSKE, THOMAS LANGEN*

Für TSG-Mitglieder. Abteilungsbeitrag 6,00 Euro

**Schnuppern erwünscht!**

( 06201- 999 50· TSG-Geschäftsstelle

e-mail: [info@tsg-weinheim.de](mailto:info@tsg-weinheim.de)