

## Karate Jugendliche, Erwachsene und Karate +

### Karate ist mehr als ein Kampfsport!

Den Kopf leeren, Dampf ablassen und gleichzeitig Energie tanken, um Ruhe und Kraft zu gewinnen für Körper und Geist. Konzentrationsfähigkeit, Selbstbewusstsein und mentale Flexibilität werden durch regelmässiges Karatetraining ebenso geschult und verbessert wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Wir bieten Ihnen Herausforderung und Förderung, intensive Gruppenmomente und bereichernde Grenzerfahrungen. Für das einzigartige Gefühl eines inneren Gleichgewichtes. Karate ist eine Lebensschulung, ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Förderung der eigenen Identität und eines positiven Selbstkonzeptes.

### Angebot

Dies ist ein laufender Kurs. Es gibt laufend neue Einstiegsmöglichkeiten. Gerne informieren wir Sie über die aktuellste Platzsituation in den verschiedenen Kursen oder nehmen Sie auf die Warteliste. Rufen Sie uns dazu doch einfach an: 056 222 73 37.

### Gesammelter Anfängerkurs

Wir starten mit Anfängern von Jugendlichen, Erwachsenen und Karate + im selben Trainingsgefäss. Nach etwa einem Jahr Unterricht (nach der zweiten Graduierung) können Sie einen Wechsel in die von Ihnen gewünschte Trainingsgruppe vornehmen:

**Karate +** wird in Gruppen von maximal 13 Personen unterrichtet, zielt auf geistige und körperliche Flexibilität, gesunde und hohe Belastungen, viel Koordination, Kraft und Ausdauer.

**Karate Erwachsene** wird in Gruppen von maximal 18 Personen unterrichtet, zielt auf physische Höchstleistungen, Kraft und Ausdauer für Menschen im körperlich leistungsfähigsten Alter.

**Karate Jugendliche** wird in Gruppen von maximal 18 Personen unterrichtet, zielt auf physische Höchstleistungen gepaart mit besonderer Berücksichtigung der oftmaligen körperlichen Dysbalancen im jugendlichen Alter. Die Jugendkurse werden in den ersten Trainingsjahren teilweise parallel zu den Erwachsenenkursen geführt.

### Kosten

Schnupperabo (für die ersten 3 Monate)  
Semesterabo, 1 Training pro Woche

### K+

Fr. 250.--  
Fr. 500.--

### Erwachsene

Fr. 240.--  
Fr. 480.--

### Jugendliche (Erw. mit Legi)

Fr. 190.--  
Fr. 380.--

### Unterricht

Im Anfängerkurs brauchen Sie noch keinen Gi (Karategewand), wir trainieren in normaler Sportbekleidung und barfuss. Nach der zweiten Prüfung wird Ihnen der Besuch einer zweiten Trainingslektion empfohlen. Es gilt die Schulordnung Karate Baden.

Wir setzen alles daran, unseren Mitgliedern einen optimalen Unterricht zu bieten. Unsere Klassen werden von erfahrenen Lehrkräften auf Basis des lösungsorientierten WoWW-Ansatzes von Berg und Shilts unterrichtet.

### Kontakt und Anmeldung

Homepage: <http://www.do-karate.ch/kurse>  
Telefon: 056 222 73 37  
Mail: [info@do-karate.ch](mailto:info@do-karate.ch)

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!**