

## Karate Jugendliche

von 13 bis 18 Jahren

### 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. Für das einzigartige Gefühl eines inneren Gleichgewichtes.

Karate begleitet Jugendliche auf ihrem Weg der Persönlichkeitsentwicklung, fördert die Wertschätzung des eigenen Körpers und unterstützt sie damit beim Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes.

### Angebot

- Montags, 19.00-20.15 Uhr mit Fabio und Marvin Senpai (ab 10. Kyu, technikorientiertes Training)
- Mittwochs, 19.00-20.15 Uhr mit Lukas/Julian Senpai (ab 10. Kyu, zusammen mit den Erwachsenen, kraft- und ausdauerorientiertes Training)
- Freitags, 19.00-20.15 Uhr mit Philip und Julian Senpai (ab Anfänger, technikorientiertes Training)

Dies ist ein laufender Kurs. Ein Einstieg ist nach Absprache mit den Unterrichtenden grundsätzlich immer möglich. Gerne informieren wir dich über die aktuelle Platzsituation in den verschiedenen Kursfenstern. Ruf uns dazu doch einfach an.

### Kosten

10er Abo, 4 Monate gültig	Fr. 224.--
20er Abo, 6 Monate gültig	Fr. 384.--
40er Abo, 12 Monate gültig	Fr. 704.--
60er Abo, 12 Monate gültig	Fr. 1'040.--

### Unterricht

Unser Unterricht bietet dir Herausforderung und Förderung auf körperlicher wie auch koordinativer Ebene, intensive Gruppenmomente und bereichernde Grenzerfahrungen.

Für deinen Einstieg brauchst du noch keinen Gi (Karategewand), du trainierst in normaler Sportbekleidung und barfuss. 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: [www.do-bewegt.ch](http://www.do-bewegt.ch)  
Telefon: 056 222 73 37  
Mail: [info@do-bewegt.ch](mailto:info@do-bewegt.ch)

**Wir freuen uns auf deine Anmeldung!**