



Karate Schnupperkurs für Erwachsene



Für alle interessierten Erwachsenen bietet der TSV Dörverden einen Karateschnupperkurs an. Start ist am **Dienstag, 05.11.2024, 18:15 Uhr**, in der **Wesersporthalle**.

Der Kurs läuft über 7 Wochen bis zum 17.12.2024. Die Kursgebühr beträgt 30 €.

Trainer: Udo Weckmann (4. DAN, A-Trainer DOSB)

Trainiert wird barfuß, in Sporthose und T-Shirt.

Karate ist eine großartige Art, sich fit zu halten. Trainiert werden sowohl alle Komponenten der körperlichen Fitness wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit, als auch die geistige Fitness durch Erlernen von Übungsabfolgen u. a. Dabei kann das Training individuell dosiert werden.

Info: Udo Weckmann, kddoerverden@aol.com, 04234 3374

und über unsere Webseite: <https://tsv-doerverden.de/karate-aktuelles-beim-karate.html>

Kommt vorbei und probiert es einfach mal, wir freuen uns auf Euch!