



Karate für Ältere

Anfängerkurs

Die uralte Kampfkunst Karate-Do zeichnet sich durch vielfältige positive Wirkungen auf Körper und Seele aus.

Die Inhalte dieses Kurses (Grundtechniken und Selbstverteidigungselemente) sind auf Menschen ab 50 Jahren ohne Vorkenntnisse ausgerichtet. Sie dienen vor allem der Schulung von Körperbewusstsein, Gesunderhaltung des Bewegungsapparates und dem seelischen Ausgleich.



- Zeit: **06.02.2023**
immer montags
von 16:00 – 17:00 Uhr (8x)
- Ort: Gemeinde St. Lukas
Siebenbürgener Str.12,
93057 Regensburg
- Kosten: 16€ insgesamt (2.-€ pro Kurstag)
- Kursleitung: Ute Kießling, Dipl.-Sozpäd. (FH)
5. Dan Karate Do (DKV)
Sabine D´Ascanio, Pädagogin,
1. Dan Shotokan Karate Do
- Anmeldung: Sekretariat des SpDi's (0941/29 77 112)