



## Karate - Wissenswertes für Neueinsteiger

- Karate ist geeignet für jedermann, da unabhängig von Alter und Fitnessniveau
- Trainiert wird im Rahmen der individuellen körperlichen Fähigkeiten – getragen von Höflichkeit und gegenseitigem Respekt
- Karate ist aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ideal als Ausgleich zu den Belastungen des Alltags
- Als Ganzkörpersport werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, aber auch Koordination und Konzentration trainiert
- Beim Shotokan Ennepetal e.V. wird Karate kontaktlos gelehrt – es gibt also, im Gegensatz z.B. zum Boxen, keinen Kontakt zum Kopf
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – gerade auch für Mädchen und Frauen – sind weitere, wesentliche Teile des abwechslungsreichen Trainings
- Etwa die Hälfte unserer Mitglieder sind weiblich



- Jederzeitige Einstiegsmöglichkeiten: Probetrainings sind kostenlos und vollkommen unverbindlich. Trainiert wird in normaler Sportkleidung, jedoch barfuß.
- Weitere Information unter [www.shotokan-en.de](http://www.shotokan-en.de)

	Zeit	Gruppe	Alter	Halle
Dienstag	18:00-19:00	Kinder	ab 6 bis ca. 10 J.	Sekundarschule (ehem. Realschule) Breslauer Platz 1
	19:15-20:45	Jugend   Erwachsene	ab 14 Jahre	
	20:45-21:45	Schwerpunkt- & Leistungstraining		
Donnerstag	17:30-19:00	Schüler	ab ca. 11 bis ca. 13 J.	Sekundarschule (ehem. Realschule) Breslauer Platz 1
	19:15-20:45	Jugend   Erwachsene	ab 14 Jahre	
	20:45-21:45	Schwerpunkt- & Leistungstraining		
Freitag	16:00-18:00	Freies Training	nach Absprache	Bremenplatz

