



Tag der offenen Tür am Sonntag , den 11. April 2010 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Vorführung durchgehend, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Wir laden Sie ein, unser Dojo, bei einem Getränk und einem kleinen Snack kennenzulernen. Wir trainieren auf einem speziellen Mattenboden, der sehr gelenkschonend ist. Außerdem haben wir eine große Siegelwand. Sehen Sie es sich an!

Besonders sprechen wir junge, ältere Erwachsene und Senioren 40, 50 plus an. Wir möchten ihnen Karate und Selbstverteidigung näherbringen. Natürlich sind auch Kinder ab 5 Jahre und Jugendliche willkommen. Speziell möchten wir auch Wiedereinsteiger, die schon einmal Karate trainiert haben, aber aussetzen ansprechen. Trauen Sie sich wieder! Kommen Sie vorbei! Unser Team hilft Ihnen gerne beim Wiedereinstieg. Wir zeigen ihnen Ausschnitte aus unserem Karate-Trainingsprogramm in verschiedenen Gruppen und Altersstufen.

Es besteht die Möglichkeit es selbst auszuprobieren und einfach mitzumachen (bei Interesse bitte in Sportbekleidung kommen).

Als Willkommensgeschenk erhält jeder einen Karateanzug, der sich entschließt an diesem Tag Mitglied in unserem Verein zu werden.

Damit können Sie gleich mit dem Training beginnen.

Gefördert von



Volksbank Odenwald eG

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Neu !!!

Selbstverteidigung für Frauen, mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr

Selbstverteidigung für Jedermann, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr

Leitung:

Christian Gradl 5. DAN

Tel.: (06078) 7 53 37

E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de

Staatlich geprüfter Karatelehrer

Fax: (06078) 96 96 77

www.katate-dojo-gross-umstadt.de

Karate Dojo Groß-Umstadt e.V., Siemensstraße_1a, 64823 Groß-Umstadt

Karate Anfängertraining mit Selbstverteidigung

Präventionsmaßnahmen gegen
Körperliche Gewalt

Bambini-Karate (5 – 7 Jahre)

Dienstags, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr

Kinder (8 – 13 Jahre)

Dienstags, 15.45 Uhr – 17.00 Uhr

Jugendliche (ab 14 Jahre)

Erwachsene und Senioren

Montags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen

Mittwochs, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Selbstverteidigung für Jedermann

Jugendliche(ab 14 Jahre)

Erwachsene und Senioren

Dienstags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!