



Tag der offenen Tür am Sonntag , den 24. Oktober 2010 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Vorführung durchgehend, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

**Karate Anfängertraining
mit Selbstverteidigung**
Präventionsmaßnahmen gegen
Körperliche Gewalt

Bambini-Karate (5 – 7 Jahre)
Freitags, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr

Kinder (8 – 13 Jahre)
Freitags, 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!

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.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gefördert von

Volksbank Odenwald eG



Neu !!!

Selbstverteidigung für Frauen, mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr

Selbstverteidigung für Jedermann, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr

Leitung:

Christian Gradl 5. DAN

Staatlich geprüfter Karatelehrer

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

Tel.: (06078) 7 53 37

Fax: (06078) 96 96 77

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

www.katate-dojo-gross-umstadt.de