

Karate Do Nippon

Goju Ryu Karate

Der Weg der harten und der sanften Kraft

Goju Ryu Karate ist eine komplexe Kampfkunst, die sich im Laufe der Geschichte von einer reinen Kriegsform zu einer ganzheitlichen Schulung von Körper und Geist entwickelt hat.

***** Neu ******

8-wöchiger Einführungskurs ab Montag 22.10.2018

| | |
|-----------------------|---|
| Zeit: | Montag 20:15h- 21:45h (Türöffnung 20:00 Uhr) |
| Ort: | Turnhalle Kanti Wettingen, Halle C |
| Alter: | Ab 16 Jahren |
| Trainingstenü: | bequeme Sportkleidung, Barfusstraining |
| Kosten: | kostenlos |

Keine Vorkenntnisse nötig. Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Ein Einstieg ist nach Vereinbarung auch nach dem angegebenen Startdatum möglich. Auch Quereinsteiger anderer Kampfsportarten und Stilrichtungen sind herzlich willkommen.



Zum Ausbildungsprogramm des Goju Ryu Karate in unserem Verein gehören neben dem Erlernen von effektiven Verteidigungstechniken auch das Steigern der Kraftentfaltung und Neustrukturierung des Körpers, die Förderung der Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, was wiederum die Koordinationsfähigkeit und Körperkontrolle erhöht. Die Schulung der Atemtechnik sowie die Aktivierung der Lebensenergie und die Kontrolle des Energieflusses sind weitere wichtige Aspekte.



Gleichzeitig wird auch eine ganze Reihe persönlichkeitsbildender Aspekte wie der respekt- und rücksichtsvolle Umgang mit den Mitmenschen, Fairness, Ausbau des Selbstbewusstseins, Erlangen von geistiger Ruhe und innerem Gleichgewicht gefördert.

Information / Anmeldung: Patrick Bider (Präsident) / Email: kontakt@nippon.ch

Verein Karate Do Nippon, Website: www.nippon.ch / Reguläre Trainings: Montag Wettingen 20:15 – 21:45 Uhr sowie Freitag Remetschwil/Wettingen 20:15 – 21:45 Uhr, Anfänger und Fortgeschrittene