



Karateverein Bushido Schwenningen e. V.
Abteilung Trossingen

Abteilungsleiter Thomas Liedtke

Telefon 07425/4686 | Mobil 0160 / 91 66 90 22

E-Mail t.liedtke@bushido-schwenningen-trossingen.de

www.bushido-schwenningen-trossingen.de

Karate

in Trossingen

Karate - eine Sportart für jedes Alter

Karate ist eine individuell an die eigenen körperlichen Bedürfnisse anpassbare Sportart für jedes Alter, die Fähigkeiten fördert und die traditionell sehr viel Wert auf Respekt und gegenseitiger Achtung sowie gesundheitliche Aspekte legt.

Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. - **Das macht fit!** Egal ob alt oder jung, mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert man seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Weitere Informationen im Training bei den jeweiligen Trainern oder unter www.bushido-schwenningen-trossingen.de



Karate - auch für Ihre Kinder

Neben Spaß an Bewegung erfährt Ihr Kind auch im Laufe der Zeit eine wesentliche Verbesserung seiner konditionellen Fähigkeiten, also der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Es lernt sich in eine Gruppe zu integrieren. Traditionell hat Disziplin, Respekt und Höflichkeit einen sehr hohen Stellenwert im Karate. Die Kinder werden daher auch angehalten, diese Wertvorstellungen zu verinnerlichen. Beim Training mit dem Partner wird vermittelt, was Fairness bedeutet. Aggressionen werden gezielt abgebaut.

Karate - in Ihrer Nähe



Dienstag

- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr | Kinder Anfänger
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr | Kinder Fortgeschritten und Jugendliche
- 🕒 20.00 - 21.30 Uhr | Jugendliche und Erwachsene
- 📍 Fritz-Kiehn Halle Trossingen (1. April - 31. Oktober)
- 📍 Solweg-Sporthalle Trossingen (1. November - 31. März)

Freitag

- 🕒 17.00 - 18.00 Uhr | Kinder Anfänger
- 🕒 18.00 - 19.00 Uhr | Kinder Fortgeschritten und Jugendliche
- 📍 Rosenschulturnhalle Trossingen

Freitag

- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr | Jugendliche und Wiedereinsteiger
- 🕒 20.00 - 21.30 Uhr | Jugendliche und Erwachsene
- 📍 Friedenschulturnhalle Trossingen

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.
Während den Schulferien ist kein Karatetraining.

Weitere Trainingseinheiten gibt es auch in Schweningen.
Diese finden Sie unter www.bushido-schwenningen.de