

# KARATE

...viel mehr als nur ein Sport!



## **Karate Anfängerkurs** beim **MTSV Schwabing e.V.** für **Interessierte +/- 50 Jahre** **Beginn: 06. Februar 2012**

Wer: Interessierte „Späteinsteiger“ (+/- 50 Jahre)  
Wann: 10x montags von 19:30 bis 20:30 Uhr  
Wo: Ursulastr. 3, Karateraum im Untergeschoss  
Kosten: 50,-€ für 10 Abende  
Ausrüstung: Trainingshose und T-Shirt genügen

Trainer: Heinrich Büttner, 6. Dan (Gesundheitstrainer)  
Tanja Ganzenmüller, 3. Dan  
Wolfgang Bethke, 1. Dan

### Trainingsinhalte:

- ✚ Klassische Karatetechniken
- ✚ Selbstverteidigung/Selbstbehauptung
- ✚ Rücken- und Gelenkschonende Gymnastik
- ✚ Konzentration und Merkfähigkeit
- ✚ Dehnübungen
- ✚ Gleichgewicht
- ✚ Reaktion
- ✚ Kraft



Ansprechpartner und Anmeldung erbeten bei:  
Heinrich Büttner  
Mobil 0171 / 7187175  
<http://www.matayoshi-kobudo.de>  
[webmaster@matayoshi-kobudo.de](mailto:webmaster@matayoshi-kobudo.de)

**Dein Verein im Bayerischen Karate Bund e.V.**

Der Bayerische Karate Bund ist als offizieller Fachverband Mitglied in folgenden Organisationen



Deutscher Karate Verband e.V.



BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.