

Einsteigerkurse

KARATE – Gesundheitstraining für Späteinsteiger/innen ab 35 Jahren



Karate Kurs 1

Dienstag, 24. Jan. 2012
von 20.00 – 21.00 Uhr

Karate Kurs 2

Donnerstag, 26. Jan. 2012
von 12.15 – 13.15 Uhr

Dauer/Kosten

Dauer: 6 Lektionen
Kosten: CHF 90.--

Kursort/Dojo:

Budo Sport Center im Altmarkt
Swisscom-Gebäude, 2. OG
Lausenerstr. 6, 4410 Liestal



Gesundheitsorientiertes Karatetraining

Das Budo Sport Center bietet seit Herbst 2007 ein **gesundheitsorientiertes Karatetraining** ab 35 Jahren an. Es ist auch für nicht mehr ganz Junge und selbst für untrainierte Anfänger / innen hervorragend geeignet, die **körperliche und geistige Vitalität** zu erhalten und zu fördern. Nicht nur Kreislauf, sondern auch Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Spannkraft, die Reaktionsschnelligkeit werden wieder aktiviert und auch die Kopfarbeit kommt nicht zu kurz sowie Freude an der Bewegung (koordinative Fähigkeiten) runden das Training ab. Nebst dem vermittelt Karatetraining – wenn man den Aspekt der Selbstverteidigung berücksichtigt - ein sicheres Gefühl und trägt zu einem starken und guten Selbstwertgefühl bei.



Kursleitung

Sensei Giuseppe Puglisi

dipl. Karatelehrer, 5. Dan/SKF
J+S Experte Sportfach Karate
Trainer Swiss Olympic



Sensei Yutaka Koike

dipl. Karatelehrer, 5. Dan/JKS
Instruktor Shotokan Karatedo
Universität Tokyo / Japan

Anmeldung/Informationen

Direkt im Budo Sport Center Liestal (Rezeption) oder mittels beiliegendem Anmeldeformular
Infos unter Telefon-Nr. 061/902 03 02 oder auf 061/921 61 55 sowie auf unserer Internetseite

www.budosportcenter.ch