

1. Vorsitzender
Richard Franke
Bergring 38
78166 Donaueschingen
Tel. 0771 / 1 58 74 11

**JKA - Karate - Verein Traditionell
Donaueschingen e.V.**
伝統空手道場

Cheftrainer
Helmut Hein
Endlins Breiten 1
78166 Donaueschingen
Tel. 0771 / 6 21 99

Karate-Kurs für Erwachsene ab 4. März 2024 Neu- und Wiedereinsteiger

Karate ist sowohl eine japanische Kampfkunst als auch ein Leistungssport. Karate dient der Selbstverwirklichung und dem Ausgleich zum Alltag. Karate bedeutet Konzentration und Respekt. Karate kennt kein Alter.

Herzlich eingeladen sind ehemaligen Karatekas, die mal wieder einen Gi tragen wollen, und alle Erwachsenen ab 18 Jahren, die eine neue Erfahrung machen möchten.

Die ersten beiden Trainingseinheiten sind zum Ausprobieren und kostenlos. Der komplette Kurs geht über 10 Abende und wird von erfahrenen Trainern geleitet.

Für den Anfang reicht leichte Sportbekleidung aus (z.B. Jogginganzug), wir trainieren barfuß.

Wann und wo?

Ab **4. März 2024** immer **montags** 20:00 bis 21:30 Uhr in der **Erich-Kästner-Halle**, Humboldt-Straße 3.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach vor dem Training in die Halle kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Helmut Hein und Richard Franke oder per E-Mail: info@jka-karate-verein-traditionell-donaueschingen.de