

TSG Altenhain bietet als neues Sportangebot „Karate“

Bad Södeener
Woche

11.11.21

Altenhain (bs) – Die TSG Altenhain 1900 e.V. bietet neuerdings „Karate“ an. Der Kurs findet für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene (gemischte Gruppe) montags, von 18 bis 19.30 Uhr in der Kahlbachhalle, für Jugendliche ab 14 Jahren (ohne Erwachsene) freitags, von 19 bis 20 Uhr im Mehrzweckraum 1. Obergeschoss und für Erwachsene (ohne Jugendliche) freitags, von 20 bis 21 Uhr im Mehrzweckraum 1. Obergeschoss statt. Das Sportangebot ist geeignet für Sportbegeisterte, die gerne auch Selbstverteidigung und Selbstbehauptung erlernen wollen. Karate ist eine wirksame, praktikable und waffenlose Verteidigungsart und ein Sport für Körper und Geist. Trainiert werden Kraft,

Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation werden die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung: Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Es gilt die 2G-Regel im eigenen Interesse. Schnupperteilnahmen sind kostenfrei. Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt beim erfahrenen Kursleiter Alexander Kuppler (Träger des schwarzen Gürtels) unter der Telefonnummer 0173-9454319 oder per E-Mail an alexander.kuppler@icloud.com.