



**TSG Altenhain**

8/2  
M. A. 25

## Karate für Kinder

Ab Samstag, 1. Februar, startet bei der TSG Altenhain 1900 e.V. Karate für Kinder von 7 bis 14 Jahre in der Kahlbachhalle (Kirchstraße 31 in Altenhain). Von 10:00-11:00 Uhr wird die Karate-Stilrichtung Wadō-Ryū (jap. 和道流) gelehrt. Die Bedeutung von Wadō ist gleichzusetzen mit „der Weg des Friedens“, Ryū bedeutet so viel wie Schule. Es handelt sich um keinen Kurs, sondern es ist eine flexible Teilnahme möglich. 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 Selbstver-

teidigung: Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

1-2 Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG Mitgliedschaft (Kinder/Jugendliche € 36,- p.a.) erforderlich, zzgl. € 4,- pro Teilnahme / 10er Karte vor Ort nur mit Barzahlung erhältlich. Zum Schnuppern bitte vorab anmelden!

Hinweis: Für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene leitet Alexander Kuppler weiter die bestehenden Kurse: montags für Einsteiger und Fortgeschrittene (gemischte Gruppe) von 18:00-19:30 Uhr sowie freitags für Einsteiger von 19:00-20:00 Uhr und für Fortgeschrittene von 20:00-21:00 Uhr.

Weitere Infos unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt beim erfahrenen Kursleiter Alexander Kuppler (Träger des schwarzen Gürtels) unter der Tel. 0173 / 9454319 oder per Mail an [alexander.kuppler@icloud.com](mailto:alexander.kuppler@icloud.com) und seinem Team.