



# Karate – Der Weg der leeren Hand

## Einsteigerkurs für Erwachsene

am

### Mittwoch 07.10.2015

**Trainingsort: SGM Halle in Moosburg  
Am Stadion 3**

**Trainingszeit: Jeweils mittwochs von 19:00 - 20:30 Uhr  
im normalen Trainingsanzug**

**Karate** bietet im Rahmen des Breitensports viele Möglichkeiten seinen Körper durch ein **Rundum-Fitness-Programm** zu fördern. Für Damen und Herren jeder Altersgruppe ist dieser Sport der ideale **Ausgleich zu Beruf und Alltagsstress**. Ein neues Körperbewusstsein für Distanz, Genauigkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Spannung und **Entspannung** wird entwickelt. Zudem wirkt sich die durch **Meditation** erreichte Stärkung von Körper und Geist positiv auf das Alltagsleben aus.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



**Sportgemeinschaft Moosburg Abt. Karate**

Internet: [www.karate-moosburg.de](http://www.karate-moosburg.de)  
Email: [info@karate-moosburg.de](mailto:info@karate-moosburg.de)

Mitglied im Deutschen Karate Verband  
Mitglied im Bayerischen Karate Bund