



## Karate - Wissenswertes für Neueinsteiger

- Karate ist geeignet für jedermann, da unabhängig von Alter und Fitnessniveau
- Trainiert wird im Rahmen der individuellen körperlichen Fähigkeiten – getragen von Höflichkeit und gegenseitigem Respekt
- Karate ist aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ideal als Ausgleich zu den Belastungen des Alltags
- Als Ganzkörpersport werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, aber auch Koordination und Konzentration trainiert
- Beim Shotokan Ennepetal e.V. wird Karate kontaktlos gelehrt – es gibt also, im Gegensatz z.B. zum Boxen, keinen Kontakt zum Kopf
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – gerade auch für Mädchen und Frauen – sind weitere, wesentliche Teile des abwechslungsreichen Trainings
- Etwa die Hälfte unserer Mitglieder sind weiblich



- Jederzeitige Einstiegsmöglichkeiten: Probetrainings sind kostenlos und vollkommen unverbindlich. Trainiert wird in normaler Sportkleidung, jedoch barfuß.
- Weitere Information unter [www.shotokan-en.de](http://www.shotokan-en.de)

|            | Zeit        | Gruppe                           | Alter                   | Halle   |
|------------|-------------|----------------------------------|-------------------------|---|
| Dienstag   | 18:00-19:00 | Kinder                           | ab 6 bis ca. 10 J.      | Sekundarschule<br>(ehem. Realschule)<br>Breslauer Platz 1 |
|            | 19:15-20:45 | Jugend   Erwachsene              | ab 14 Jahre             |   |
|            | 20:45-21:45 | Schwerpunkt- & Leistungstraining |                         |   |
| Donnerstag | 17:30-19:00 | Schüler                          | ab ca. 11 bis ca. 13 J. | Sekundarschule<br>(ehem. Realschule)<br>Breslauer Platz 1 |
|            | 19:15-20:45 | Jugend   Erwachsene              | ab 14 Jahre             |   |
|            | 20:45-21:45 | Schwerpunkt- & Leistungstraining |                         |   |
| Freitag    | 16:00-18:00 | Freies Training                  | nach Absprache          | Bremenplatz   |

