



KARATE FÜR ERWACHSENE BEIM TVG

Hast du Lust auf

KARATE?



Dann komm zum TV Gammelsbach!

Karate wird von immer mehr Menschen betrieben, da es den gesamten Körper beansprucht und fit hält.

Karate ist ein Sport für Alt und Jung.

Karate verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination.

Karate ist gut für Stressabbau, innere Stärke und dient der Sturzprophylaxe.

Wann?

ab 16. Mai immer dienstags

von 17 bis 18 Uhr

Wo?

im Turnerheim des TVG,

Oberer Mühlweg

Wer?

für Erwachsene

Was brauchst du?

lockere Trainingskleidung,

es wird barfuß trainiert

Geleitet wird das Training von **Friedrich Hellmann (Dipl. Karatelehrer DKV, Gesundheitstrainer DKV, DKV Gewaltschutztrainer)**