



# Karate – Der Weg der leeren Hand

## Einsteigerkurs für Erwachsene

am

**Mittwoch 29.09.2010**

**Trainingsort: Realschulturnhalle an der  
Rektor-Weh-Strasse in Moosburg**

**Trainingszeit: Jeweils mittwochs von 19:30 - 21:00 Uhr  
im normalen Trainingsanzug**

**Karate** bietet im Rahmen des Breitensports viele Möglichkeiten seinen Körper durch ein **Rundum-Fitness-Programm** zu fördern. Vor allem für die **Altergruppe 30+** 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**