

Es darf geschnuppert werden

Karate der SG Moosburg bietet Einsteigerkurse für jedes Alter an

Moosburg/Mauern. (red) Mit zahlreichen Interessierten starteten die Einsteigerkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene der Abteilung Karate der SG Moosburg in den „Dojos“, den Übungshallen in Mauern und Moosburg.

Karate bedeutet nicht nur Selbstbehauptung und Selbstverteidi-

gung, sondern verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit und stärkt mentale Fähigkeiten. So können beispielsweise durch regelmäßiges Training neben körperlicher Fitness auch Konzentration, Atmung und positives Selbstbewusstsein gestärkt werden. Unter dem Leitsatz „Karate beginnt und endet mit Res-

pekt“ trainieren die Teilnehmer gemeinsam. Seit Anfang Oktober finden die Karate-Schnupperkurse statt. Für alle Altersstufen gibt es entsprechende Angebote. Weitere Informationen zu den Kursen, Veranstaltungen und Trainingseinheiten gibt es auf der Internetseite karate-moosburg.de.



Auf einen sicheren Stand kommt es an: Bereits die Jüngsten sind beim Schnupperkurs eifrig dabei.

Foto: SGM Karate