

## Karate Erwachsene

ab 18 Jahren

### Karate ist mehr als ein Kampfsport!

Den Kopf leeren, Dampf ablassen und gleichzeitig Energie tanken, um Ruhe und Kraft zu gewinnen für Körper und Geist. Konzentrationsfähigkeit, Selbstbewusstsein und mentale Flexibilität werden durch regelmässiges Karatetraining ebenso geschult und verbessert wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Wir bieten dir Herausforderung und Förderung, intensive Gruppenmomente und bereichernde Grenzerfahrungen. Für ein positives Selbstkonzept und das einzigartige Gefühl eines inneren Gleichgewichtes.

### Angebot

- Montags, 20.15-21.30 Uhr mit Fabio und Lukas Senpai (ab 10. Kyu, technikorientiertes Training)
- Mittwochs, 19.00-20.15 Uhr mit Lukas/Julian Senpai (ab 10. Kyu, zusammen mit den Jugendlichen, kraft- und ausdauerorientiertes Training)
- Freitags, 20.15-21.30 Uhr mit Philip und Julian Senpai (ab Anfänger, technikorientiertes Training)

Dies ist ein laufender Kurs. Ein Einstieg ist nach Absprache mit den Unterrichtenden grundsätzlich immer möglich. Gerne informieren wir dich über die aktuelle Platzsituation in den verschiedenen Kursfenstern. Ruf uns dazu doch einfach an.

### Kosten

10er Abo, 4 Monate gültig  
20er Abo, 6 Monate gültig  
40er Abo, 12 Monate gültig  
60er Abo, 12 Monate gültig

Fr. 280.--  
Fr. 480.--  
Fr. 880.--  
Fr. 1'300.--

### mit Legi

Fr. 224.--  
Fr. 384.--  
Fr. 704.--  
Fr. 1'040.--

### Unterricht

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren. Die Montags- und Freitagsklassen werden in aller Regel von zwei Unterrichtenden gemeinsam geführt. Dies erlaubt Karatekas mit den unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen, ihren Weg zu gehen, und entsprechend den eigenen Bedürfnissen eher einen physischen oder koordinativ-technischen Fokus zu wählen.

Für deinen Einstieg brauchst du noch keinen Gi (Karategewand), du trainierst in normaler Sportbekleidung und barfuss. Es gilt die Schulordnung Karate Baden.

Wir setzen alles daran, unseren Mitgliedern einen optimalen Unterricht zu bieten. Unsere Klassen werden von erfahrenen Lehrkräften auf Basis des lösungsorientierten WoWW-Ansatzes von Berg und Shilts unterrichtet.

### Kontakt und Anmeldung

Homepage: [www.do-bewegt.ch](http://www.do-bewegt.ch)  
Telefon: 056 222 73 37  
Mail: [info@do-bewegt.ch](mailto:info@do-bewegt.ch)

**Wir freuen uns auf deine Anmeldung!**