



Shaolin-Karate

Abteilung des SUS Schaag e.V.



Shaolin-Karate ist die geniale Verbindung der zwei berühmtesten Kampfsysteme. Es besitzt die geistige Tiefe und den traditionellen Hintergrund der alten Shaolin-Schule und die bis ins letzte ausgefeilte Bewegungsmechanik des modernen Karate-Do.

Wer dynamisch-explosive Bewegungen in ihrer ästhetischsten Form liebt, wird sich bei uns zu Hause fühlen.



Wir bieten....

- ◆ **ganzheitliches Fitnesstraining**
Die Karate-Kampfkunst-Bewegungsschule führt zu einem systematischen Körperaufbau und einer Körpersensibilisierung. Im Training werden Kondition, Flexibilität und Schnelligkeit geübt.
- ◆ **Selbstverteidigung**
Die durch das Training ausgelöste Persönlichkeitsentwicklung befähigt zu einer sachlichen und sensationlosen aber effektiven Auseinandersetzung mit Gewalt.
- ◆ **Gesundheitstraining**
Shaolin-Karate wirkt Haltungsschäden entgegen und bewirkt eine hervorragende Entwicklung des Körpergefühls. Durch spezielle Übungen wird die Atemkraft (Ki) entwickelt.
- ◆ **Karate für Kinder**
Für Kinder ist Shaolin-Karate eine ideale Methode um Selbstdisziplin und verantwortungsbewußtes Verhalten zum Partner zu lernen. Außerdem werden sie auf spielerische Art an systematische Körperarbeit herangeführt.

禪
少
林
寺

Kinder und Jugendliche

Turnhalle Happelter Str., Nettetal-Schaag

| | | | | |
|----|-------|---|-------|-----------------|
| Di | 17:00 | - | 18:30 | 6 - 11 Jahre |
| Di | 18:30 | - | 20:00 | 12 - 16 Jahre |
| Do | 18:15 | - | 20:00 | fortgeschritten |
| Fr | 17:00 | - | 18:30 | 6 - 11 Jahre |
| Fr | 18:30 | - | 20:00 | 12 - 16 Jahre |
| Sa | 10:00 | - | 11:30 | 6 - 10 Jahre |

Erwachsene:

| | | | |
|----|-------|---|-------|
| Di | 20:00 | - | 22:00 |
| Do | 20:00 | - | 22:00 |

禪
少
林
寺

Info: José Brás 7. DAN Shaolin Karate Do Tel.: 02836-1830 oder 0179-7002753

jose.bras@web.de

