

# KARATE

Bayerischer Karate Bund e.V. | [www.karate-bayern.de](http://www.karate-bayern.de)

Wir sind als offiziell anerkannter Sportfachverband Mitglied in folgenden Organisationen



## Anfänger- und Schnupperkurs Selbstverteidigung & Karate

Karate als anerkannter Gesundheitssport bietet neben dem Ausgleich zum täglichen Stress auch den Erhalt und Ausbau der körperlichen Beweglichkeit. Dieser Kurs richtet sich mit dem **Schwerpunkt „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate“** insbesondere an **Jugendliche und Erwachsene** - keine Vorkenntnisse nötig!

**Wann:** Freitag 12.5., 19.5. und 26.5.2023 ab 18:15 Uhr bis ca. 19:30 Uhr

**Für wen:** Jugendliche und Erwachsene. Begrenzte Plätze für Kinder ab 6 Jahren

**Kosten für den Schnupperkurs:** **keine**

**Trainingsbekleidung:** Sportbekleidung (Hose und T-Shirt). Keine Turnschuhe - es wird barfuß trainiert

**Trainingsort:** Sporthalle der Sportfreunde Hofstetten, Am Irle 1, 91161 Hilpoltstein / Hofstetten

**Anmeldung und Infopaket:** per Mail unter <mailto:karate-hofstetten@online.de> oder WhatsApp / Telefon unter 01520 / 179 73 76

Email: [karate-hofstetten@online.de](mailto:karate-hofstetten@online.de)

Web: <https://www.karate-hofstetten.com>

Facebook: <https://facebook.com/karate.hofstetten>

Instagram: <https://instagram.com/karatehofstetten>