



Karate-Jitsu

Karate-Jitsu, die *Kampfkunst der leeren Hand*, entstand unter dem Einfluss chinesischer Kampfkünste auf der Insel Okinawa, die zwischen Japan und China liegt. Es entwickelte sich im 20. Jahrhundert in Japan als *Karate* zu einer inzwischen weltbekannten Kampfsportdisziplin.

Schwerpunkte in unserem Vereinstraining sind: Praktische **Selbstverteidigung** und ganzheitlicher **Gesundheitssport**.

Beim Praktizieren der Karate-Jitsu-Bewegungen wird unser Körper und Geist komplett gefordert.

Als ganzheitliches Fitnessstraining verbessert es die konditionellen, koordinativen sowie kognitiven Fähigkeiten. Beim Üben wird ständig ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur angestrebt. Atmung und Kreis werden optimiert. Dies verbessert neben körperlicher Fitness auch die Laune!

In unserem Verein verstehen und unterrichten wir Karate-Jitsu als gesundheitsfördernde Bewegungsschule, die einen sogar bis ins hohe Alter begleiten und fit halten kann.

Probestunde Der 1. Kurstermin ist zum Ausprobieren: Dienstag, 8. Januar 2019, 18:30 - 20:00

Kurstermine jeweils Dienstag von 18:30 - 20:00. Insgesamt 10 Termine am:
08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 12.03., 19.03.2019

Kursleitung Dmytro Cherepantsev, 3. Dan Karate, Selbstverteidigungslehrer, Trainer B/C Karate

Kursbeitrag 80 € für 10 Kurstermine. Barzahlung in der zweiten Kursstunde oder per Überweisung auf unser Vereinskonto bis zur zweiten Kursstunde (15.01.2019).

Trainingsausfall Kursausfall wegen Belegung der Halle durch eine Schulveranstaltung oder Erkrankung des Trainers wird nachgeholt.

Für nicht besuchte Stunden gibt es keine Kostenerstattung.

Trainingshalle Schulturnhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule
Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg-Johannis

Wichtig: Um Ihnen rechtzeitig eine Wegbeschreibung, wie man in die Schulturnhalle im Altbau der Schule kommt, schicken zu können, bitten wir um Anmeldung zur Probestunde bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email an info@zanchin.de

Mitbringen Falls vorhanden: Karate-Gi. Oder zunächst: Bequeme lange Hose und einfarbiges T-Shirt mit Ärmeln sowie leichte flexible Hallenschuhe.

ZANCHIN Kampfkunst e.V. www.zanchin.de

Geschäftsstelle: Solgerstraße 14, 90429 Nürnberg 0911-2878222 & info@zanchin.de