



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 weltbekannten Kampfsportdisziplin. Aktuelle Schwerpunkte in unserem Vereinstraining sind das Üben von selbstverteidigungsrelevanten Kampfkunsttechniken und traditionellen Karate-Basisbewegungen.

Wenn man in einer Verteidigungssituation keine Chance mehr hat, davon zu laufen, können wir uns mit schnellen wirkungsvollen Abwehr- und Schlagtechniken gegen Verletzungen schützen. Als Fitnesstraining verbessert das regelmäßige Praktizieren von Karate-Jitsu neben konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zudem unsere geistige Beweglichkeit. Diese gesundheitsfördernde Bewegungsschule kann uns bis ins hohe Alter fit halten.

Kursleitung	Dmytro Cherepantsev, 5. Dan Karate, Selbstverteidigungslehrer, Trainer B Karate
Trainingszeiten	Dienstag, 18:00 - 19:30
Kurstermine	07.01.2025, 14.01.2025, 21.01.2025, 28.01.2025, 04.02.2025, 11.02.2025, 18.02.2025, 25.02.2025, 11.03.2025, 18.03.2025.
Kursbeitrag	90 EUR Kursbeitrag für 10 Termine je 90 Minuten
Anmeldung	Nur mittels Email an info@zanchin.de unter Angabe von: Name, Familienname, Geburtsdatum, Telefonnummer und Postadresse. Sie erhalten danach weitere Infos. Mit der rechtzeitigen Überweisung des Kursbeitrags akzeptieren Sie die Kursbedingungen.
Rücktritt	Rücktritt von der Kursteilnahme ist bis spätestens 13.01.2025 per Email möglich. Es werden 80 € zurück erstattet.
Ausfall	Trainingsausfall aufgrund Hallenschließung oder Verhinderung der Trainingsleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.
Versicherung	Alle Kursmitglieder sind über die ARAG Sportversicherung versichert.
Mitbringen	Hallenschuhe mit möglichst dünnen Sohlen, bequeme Freizeitkleidung oder - falls vorhanden: Karate-Anzug.
Halle	Schulgymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schölller-Schule, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg. Nach erfolgter Anmeldung wird die genaue Wegbeschreibung per Email übermittelt.
Veranstalter	ZANCHIN Kampfkunst e.V. www.zanchin.de info@zanchin.de 0911-2878 222