

Shito Ryu Karate Center Albis

Karate ist mehr als nur ein attraktiver Sport. Wie keine andere Sportart schult Karate Körpergefühl und Bewegung. Für Frauen und Männer jeden Alters ist Karate geeignet.

Karate stärkt und kräftigt den Körper, fördert die Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht, erhöht die Ausdauer und verbessert die physische Leistung des Körpers.

Karate fördert das Selbstwertgefühl sowie die Selbstsicherheit und erlaubt, sich im Notfall effizient zu verteidigen.

Karate für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche/Erwachsen/Gesundheitskarate ab 50 Jahren.

Ob als Ausgleich, Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen Betätigungsfeld. Karate fördert Gesundheit, Wohlbefinden, innere Harmonie und Balance. Deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden.

Um mit Karate zu beginnen, ist es nie zu spät (ältestes Mitglied ist 81 Jahre).

Unsere Ziele sind:

- Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls + Selbstbewusstseins
- angemessene Verhaltensweisen
- Selbstschutz- und Selbstverteidigungskonzepte und -techniken.
- Gruppentraining von jung bis ins hohe Alter mit Spiel und Spass

Melde Dich unverbindlich zu einem Probetraining an.

Wir freuen uns auf Dich.



KONTAKT

Karate Center Albis
Andi Müller 5. Dan SKF
Lindenmoosstrasse 10, 8910 Affoltern a. A
044 761 43 83
info@karate-albis.ch
www.karate-albis.ch