

KARAMOTION

(Selbstverteidigung 40plus)



Nächster Anfängerkurs:

ab 19.03.18 bis 01.08.2018 immer montags und mittwochs von 18:15 – 20:00 Uhr.

Anmeldung:

info@ac-weinheim.de oder per Telefon 06201/25905-0

Karamotion ist ein effektives ganzheitliches Selbstverteidigungstraining, welches positiv Körper und Geist stärkt.

Kursinhalte:

- **Effektive Selbstverteidigung**
- **Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik**
- **Dehnung**
- **Schlagkraft- und Reaktions-training**

Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an die „reifere Jugend von 40Plus“.

Übungsleiter sind:

Horst Pffirmann 5. Dan, Karatelehrer im DKV, mehrfacher Deutscher Vizemeister

Manuela Zwecker 3. Dan, staatlich geprüfte Sportlehrerin, mehrfache Landesmeisterin.

Trainingszeiten:

Das Training findet immer montags und mittwochs von 18:15 bis 20:00 im Dojo des AC 1892 Weinheim statt.

Gebühr:

Für AC Mitglieder ist der Kurs kostenlos.

Für Nichtmitglieder entfällt eine Kursgebühr von 80.- €