

KARAMOTION

(Selbstverteidigung 40plus)



Nächster Anfängerkurs:
ab 17.09.18 bis 13.03.2019 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:

Ab der Kategorie IIA ist der Kurs für AC-Mitglieder kostenlos.

Für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 95.- €