

NEUES zusätzliches Trainingsangebot!

SHAOLIN KEMPO KARATE für

Neueinsteiger – auch „Ältere“

FRAUEN und Männer 18 bis 58plus

methodisch-inhaltliches TrainingsKonzept¹

Beginn:

Dienstag, 29. Mai 2018 (nach den Pfingstferien)

wann regelmäßig:

dienstags und freitags von 19:05h bis 20:00h

Wo?

Wesel-Büderich, Turnhalle an der Petistr.

Probetraining

3-mal mitmachen, dann anmelden ...

Anmeldung:

Nicht erforderlich! Mit einfacher Sportkleidung beginnen.

www.shaolinkempoweselbuederich.de

Ansprechpartner:

Manfred Inoue (015201982553) Joachim Hölscher (01707020828)

Joachim Hölscher, Jg. 56, und Manfred Inoue, Jg. 62 beide 4. DAN Shaolin Kempo Karate, DOSB-Trainerlizenzen im „Breitensport“, „Stressbewältigung und Entspannung“ sowie „Haltung und Bewegung“, Ausbildungen im TaiChi / QiGong, Shaolin Kempo Lehrer

Email-Kontakt: info.vorstand@shaolinkempoweselbuederich.de

Shaolin Kempo Wesel-Büderich e.V.

© Joachim Hölscher und Manfred Inoue – Mai 2018

¹Trainingskonzept

- Berücksichtigt Alter, Geschlecht sowie Neueinsteigervoraussetzungen
- wohl dosiertes Training angepasste Trainingsphasen
- fördert Kraft, Koordination und Gleichgewicht
- fördert die Ventilation der Atmungsorgane
- fördert die Herz- Kreislauffunktionen
- berücksichtigt psychologische Aspekte in der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Alle Prüfungen bis zum schwarzen Gürtel im Shaolin Kempo Karate möglich und anerkannt!

Die Trainer Manfred Inoue und Joachim Hölscher (4. DAN Shaolin Kempo) sind anerkannt im Deutschen Karate Verband e.V. sowie in der Deutschen Wushu Federation e.V..

Neueinsteiger - Neues Trainingsangebot