



## Probetraining

für mehr

*Spaß*

*Fitness*

*Selbstvertrauen*

*Selbstbehauptung*

*Selbstverteidigung*

*Koordinationstraining*



 - Geschäftsstelle

Eichelhäherkamp 3  
22397 Hamburg

Telefon: 040/60 88 92 00  
Mail: lemsahlersv@t-online.de  
Web: www.lemsahler-sv.de



## Karate in Lemsahl

Karate ist mehr als Sport und Karate ist mehr als Selbstverteidigung.

Durch Karate wird das Körperempfinden und Körperbewusstsein positiv verändert. Koordinative Fähigkeiten werden gesteigert, die Reaktionsfähigkeiten werden verbessert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Dadurch bedingt, entwickelt sich automatisch eine höhere Leistungsbereitschaft.

Es lohnt sich, einfach ein Probetraining bei uns zu machen, um sich einen Eindruck über die Art des Trainings zu verschaffen.

Wir sind eine kleine Gruppe von netten Menschen, die ernsthaft Karate trainieren, aber den Spaß dabei nicht vergessen und würden uns über einen Besuch in unserem Dojo freuen.

## Trainingszeiten:

Montags:

18:30 - 20:15 Uhr

Grundschule Redderberg

Donnerstags:

19:30 - 21:00 Uhr

Halle Eichelhäherkamp 3

## Mehr Informationen beim Trainer:

Thorsten Siem

Telefon: 040/608 890 76

Mobil: 0175/2923301

Mail: [info@shotokan-dojo.de](mailto:info@shotokan-dojo.de)

Web: [www.shotokan-dojo.de](http://www.shotokan-dojo.de)