

INFO-BUCH



KARATESCHULE WHITE TIGER
QUIERSCHIED



Karateschule White Tiger informiert.

Im Oktober 2017



Im November startet in der „**Karateschule White Tiger**“ im „**La Vita Gesundheitszentrum Quierschied**“ ein neuer Winterkurs unter dem Motto „*Fit und sicher durch die dunkle Jahreszeit*“. Ein Start ist für jeden, ob jung oder alt, jederzeit möglich. Schwerpunkte des Trainings sind Selbstverteidigung und ein Einblick in das erste Karatetraining, das den gelben Gürtel als erstes Ziel hat.

Info bei Michael Glaser 01523 4095792

(karateschule-white-tiger@gmx.de)

oder

Rüdiger Janson 01523 1095713

(post@janson-ruediger.de)



Karateschule White Tiger Quierschied informiert.

Oktober 2017

Ein Konzept für alle.
Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Man sollte nichts versprechen, was man am Ende nicht halten kann; es sei denn man ist in der Werbung oder in der Politik. Nach diesem Motto funktioniert unser Karate.

Es geht nicht um den Leistungsdruck eines Sportvereins oder Wettkampf, es geht um euch. Es gibt keine Gewinner und keine Verlierer. Wir zerschlagen keine Bretter und verprügeln uns auch nicht.

Unsere Karateschule arbeitet mit einem einzigen Trainingskonzept. Und darin können wir alle Interessenten integrieren.

Dieses eine Konzept alleine kann man in neun Schülerstufen und mehrere Meisterstufen aufteilen. Und das schaffen wir, und das können wir versprechen.

Unser Karate richtet sich nach der alten Tradition des Karate, als Karate noch eine Kampfkunst war, die ausschließlich der Selbstverteidigung diente. Es geht also um ihre Gesundheit und um ihre Sicherheit. Karate schult Körper und Geist. Und da kann jeder einsteigen, egal wie alt man ist; ob jugendlich oder Rentner.

Was wir auch wollen ist Spaß und gutes Training für Jung und alt. Und natürlich auch Freundschaft, Abwechslung und Entspannung vom Alltag und Beruf.

Wir haben auch eine Kindergruppe, ab etwa fünf Jahren, mit extra Trainingszeiten.

Bei uns sind Sie ein Freund der Karate lernen will, und der etwas für seine Gesundheit und seine Sicherheit tun will.

Rufen Sie uns an und nehmen sie an unseren kostenlosen Kursen teil. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Michael Glaser 01523 4095792

oder

Rüdiger Janson 01523 1095713

Training an folgenden Tagen:

Montag: 17:00Uhr Kinder

Dienstag: 20:30 Uhr Erwachsene

Freitag: 19:00Uhr Kinder u. Erwachsene / 20:00Uhr Erwachsene

In Quierschied im Fitnessstudio LaVita (<http://www.lavita-gesundheit.de>)



Jubiläums-Lehrgang Oktober 2017



Michael Glaser Jubiläumslehrgang

40 Jahre Karate und 10 Jahre White Tiger

Am 07. Oktober in der Jahnturnhalle in Quierschied.



*Mit SENSEI
AHMET SÖNMEZ
6. DAN*

Trainingszeiten:

11:00 – 12:00 Uhr	8. bis 4. Kyu
12:00 – 13:00 Uhr	3. Kyu bis DAN
13:00 – 14:00 Uhr	Pause
14:00 – 15:00 Uhr	8. Bis 4. Kyu
15:00 – 16:00 Uhr	3. Kyu bis DAN

Lehrgangsgebühr 15€ / Info und Anmeldung: karateschule-white-tiger@gmx.de
= Michael Glaser 01523 4095792 / Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab / Für das Leibliche Wohl ist gesorgt. Änderungen vorbehalten.



Karateschule White Tiger



April 2015

Karate für Kinder. Bald geht es los.

Am 11.05.2015 beginnt das Training mit unserer Kinderabteilung im La Vita Gesundheitszentrum Holzer Straße 11 Quierschied.

Ab 17 Uhr wollen wir für Kinder ab 6 Jahren Karate Training anbieten.

Das Training findet jeweils montags statt.

Karate ist ein gutes Training für Körper, Geist, Gesundheit, und Selbstvertrauen.



*Haupttrainer ist Michael Glaser (5. Dan)
Das Kindertraining leitet Rüdiger Janson (3. Dan)
Weitere Infos, Tel.: 01523 1095713 (Rüdiger Janson)*

Oder einfach vorbei kommen.

