



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet folgenden Kurs an:

# Mini-Karate

für Kids von 4 bis 6 Jahren

**Der Kurs geht von November bis Dezember 2024 und ist Voraussetzung für eine Aufnahme in die Karateabteilung ab Januar 2025**

Ob zur Selbstverteidigung oder als Ausgleichssport, Karate bietet jedem die Möglichkeit, sportlich aktiv zu sein. Es handelt sich um eine waffenlose Kampfkunst, die ihren Ursprung etwa um 500 n. Chr. in China findet und kein "Hau-Drauf"-Sport ist, sondern einem strengen Regelwerk unterliegt. So wird gerade Kindern bewusst, dass nicht der persönliche Sieg an erster Stelle steht, sondern die Achtung und der Respekt gegenüber Mitmenschen. Karate stärkt zusätzlich das Selbstbewusstsein, man trainiert Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem wird der ganze Körper gleichmäßig gefordert und das Verletzungsrisiko ist überaus gering. Der Kurs richtet sich an Anfänger im Alter von 4 - 6 Jahren. Benötigt wird nur Sportbekleidung – Karate findet barfuß statt.

**Also: sofort anmelden zu unserem Karate-Anfängerkurs!**

**Wann:** Donnerstag 16:45 – 17.30 Uhr

**Wo:** Gebrüder-Apfelbeck-Halle,  
Hans-Denzinger-Straße 2  
Budo-Halle im UG

## 7 Termine:

07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /  
05.12. / 12.12. / 19.12.2024

min. 6 / max. 14 Teilnehmer\*innen



**Gebühr: 60,- Euro**

**Kursleitung:** Timo Lowinger (3. Dan), Abteilungsleiter Karate

Anmeldung: [www.eversports.de](http://www.eversports.de) → TSV-Milbertshofen → Kurse →  
Mini-Karate (4-6 Jahre) November – Dezember 2024 – Donnerstag

oder über die Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.,  
Telefon: 089/3582716, E-Mail: [kontakt@tsv-milbertshofen.de](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)