

TRAINER

Thomas Richter

aus Stollberg

Graduierung: 5. Dan
Karate seit: 1975



Ralf Ziezio

aus Rochlitz

Graduierung: 2. Dan
Karate seit: 1997



Mathias Klemm

aus Kolkau

Graduierung: 1. Dan
Karate seit: 1994



Michael Däumler

aus Rochlitz

Graduierung: 1. Kyu
Karate seit: 1992



Lydia Holler

aus Zschaagwitz

Graduierung: 1. Dan
Karate seit: 1998



Janine Bohne

aus Narsdorf

Graduierung: 1. Dan
Karate seit: 1998



Philipp Ulbricht

aus Geringwalde

Graduierung: 1. Kyu
Karate seit: 1999



In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist!



ZEITEN

Montag

16.³⁰ – 17.³⁰ Uhr
17.³⁰ – 18.³⁰ Uhr
18.³⁰ – 20.⁰⁰ Uhr

Anfänger + bis Gelb
bis Grün
Fortgeschrittene

Freitag

16.³⁰ – 17.³⁰ Uhr
17.³⁰ – 18.³⁰ Uhr
18.³⁰ – 20.⁰⁰ Uhr
20.⁰⁰ – 21.¹⁵ Uhr

Anfänger + bis Gelb
bis Grün
Fortgeschrittene
Erwachsene

ORT

Turnhalle der Schule
„An der Mulde“

Weitere Trainingsorte

Wechselburg
Lunzenau

KONTAKT

www.karate-and-fun.de
RalfZiezio@karate-and-fun.de
Ralf Ziezio 0174-5752679

KARATE ROCHLITZ



Rochlitz

© Karate-Do Rochlitz e.V.

VEREIN

Im September **1992 gegründet**, zählt der Verein zur Zeit **114 Mitglieder**. Das Altersspektrum bewegt sich zwischen von **5 bis 51 Jahren**. Die Graduierungen (Gürtelfarben) reichen vom weißen bis zum schwarzen Gürtel.

Je nach Alter und Gürtelfarben wird in vier Gruppen trainiert.

Die Zielsetzung ist es, den Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Angeboten wird

- Krabbelgruppe für Kindergartenkinder
- kindergerechtes Karate
- Breitensport und Selbstverteidigung
- Wettkampforientiertes Training

Im Sportbereich haben schon mehrere Sportler groß von sich Reden gemacht. Ein Sportler gehörte sogar zur Deutschen **Nationalmannschaft**. Aber nicht nur sportlich wird den Mitgliedern etwas geboten, sondern auch das Vereinsleben ist sehr vielseitig.

Im Sportlichen als auch im Freizeitbereich steht **Teamgeist** an erster Stelle. In den Sommerferien führt der Verein regelmäßig **Trainingslager** durch. Ebenso wird an Lehrgängen teilgenommen und **Feiern** werden auf die Beine gestellt, es wird gepaddelt, ins Kino gegangen und!



GUERTEL



Weiß Gelb Orange Grün Blau Braun Schwarz

KARATE

- Karate („leere Hand“) ist ein fernöstlicher Kampfsport, der seinen Ursprung vor ca. 2000 Jahren in China hatte
- über Okinawa gelangte es am Anfang des 19. Jahrhunderts nach Japan und wurde dort zu seiner heutigen Form entwickelt
- Karate erfreut sich in Europa immer größerer Beliebtheit; in Deutschland betreiben im Deutschen Karate Verband über 100.000 Menschen diesen Kampfsport
- neben Selbstverteidigung und Körperschule ist auch der Wettkampfsport einen wichtigen Bereich
- Deutschland gehört hinter Frankreich, Russland und Spanien zu den führenden Wettkampfnationen
- der Karate-Weltverband (WKF) wird mit großer Wahrscheinlichkeit in das Olympische Komitee (IOC) aufgenommen
- bei Wettkämpfen wird in zwei Disziplinen unterschieden: Kata und Kumite

INTERESSE

Lust Karate mal auszuprobieren, dann nutzen Sie das zweiwöchige Schnuppertraining. (kostenlos & unverbindlich)

Für Rückfragen und weiterführende Erläuterungen steht Ihnen gern Ralf Ziezio zur Verfügung.

Ralf Ziezio
Poststraße 8
09306 Rochlitz
Tel. 0174-5752679

Info@karate-and-fun.de
www.karate-and-fun.de

HOMEPAGE

www.karate-and-fun.de

GUTSCHEIN

Zwei Wochen kostenloses Probetraining
Pro Person nur ein Gutschein!

