

Wado Kai Spreitenbach

KARATE

Der Wado Kai Spreitenbach hat sich die Pflege des traditionellen japanischen Wadoryu Karate zur Hauptaufgabe gemacht.

Wir unterrichten Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Interessenten ab 40 Jahren.

TRAININGSZEITEN:

Dienstag	18.15 – 19.30 Uhr	Kinder
	19.30 – 21.00 Uhr	Erwachsene
Donnerstag	18.15 – 19.30 Uhr	Kinder
	19.30 – 21.00 Uhr	Erwachsene

WO:

Schulhaus Hasel
Poststrasse 201, 8957 Spreitenbach

ZWEI KOSTENLOSE PROBETRAININGS JEDERZEIT OHNE VORANMELDUNG MÖGLICH



Franco Lanza
Fluestrasse 40
8957 Spreitenbach
M 079 252 01 99
www.karate-spreitenbach.ch
info@karate-spreitenbach.ch



KARATE

Karate – Mehr als Kampfsport. Karate fördert die Koordination, verbessert das Körpergefühl und hält fit. Man lernt nicht nur sich selbst zu verteidigen, sondern gewinnt mit regelmässigem Training an Selbstvertrauen dazu. Karate ist ein Wechselspiel des Körpers zwischen Spannung und Entspannung. Respekt und Achtung vor dem Partner sind wichtige Bestandteile des Trainings. Karate ist ein idealer Ausgleich zum Alltag.

Der Verein Wado Kai Spreitenbach legt grossen Wert auf traditionelles Karate nach Richtlinien der Japan Karatedo Federation of Wadokai.



WADO KAI SPREITENBACH

Der erfahrene Leiter des Wadokai Spreitenbach Franco Lanza ist Träger des 3.Dan Japan Wado Kai. Wir sind Mitglied des **SWKR** (Swiss Wadokai Karatedo Renmei) und bieten unseren Karatekas viele Möglichkeiten an wie z. Bsp.:

- Weiterbildungstraining / Lehrgänge mit höheren Gradierungen
- Anerkannte Prüfungen
- Div. Seminare wie DAN Vorbereitungstraining, Kinderlehrgänge, Best Age +35
- Lernmittel in Form von Büchern und DVD
- Möglichkeit eines Karate Sommerlagers

