



**Training:**

Siehe Trainingsplan auf der Homepage

**Wo:**

Königsknollschule  
Wengertstr.3  
71065 Sindelfingen

**Dauer:**

Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:**

Schnuppertraining Kostenlos

**Weitere Infos unter:**

[www.karate-sindelfingen.de](http://www.karate-sindelfingen.de)



1

Sei 清 Reinheit

Wa 和 Harmonie

Kei 敬 Respekt



# Karate

für Kinder & Jugendliche  
bei  
Sei-Wa-Kei  
im  
VFL Sindelfingen



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND





- ✓ lerne Deine körperlichen und geistigen Grenzen kennen
- ✓ schule deine Haltung Mimik, Sprache und gehe selbstbewusst deinen Weg
- ✓ forme deine Zielstrebigkeit und Willensstärke
- ✓ verbessere durch Karate Kraft, Ausdauer, Balance und Schnelligkeit
- ✓ finde Ausgleich zur Schule und Ausbildung
- ✓ lerne dich zu verteidigen und zu behaupten
- ✓ messe dich im Wettkampf mit anderen Karatekas
- ✓ lerne neue Freunde kennen

