

# Erwachsene

## Trainingszeiten und Orte

15. Oktober - 14. März  
Montags  
18:15 - 19:45 Uhr  
Südklinthalle  
Güldenstr. 39  
38100 Braunschweig



15. März - 14. Oktober  
Montags  
18:15 - 19:45 Uhr  
Güldenhalle  
Güldenstr. 39  
38100 Braunschweig



15. Oktober - 14. März  
Donnerstags  
18:30 - 20:00 Uhr  
Echternhalle  
Echternstr. 16 a  
38100 Braunschweig



15 März - 14. Oktober  
Mittwochs  
18:15 - 19:45 Uhr  
Güldenhalle  
Güldenstr. 39  
38100 Braunschweig



Ganzjährig  
Freitags, 18:15 - 19:45 Uhr  
MTV Neubau  
Bewegungsraum 2. OG,  
Güldenstr. 11,  
38100 Braunschweig



**Infos & Kontakt**  
[www.mtv-bs.de/de/sport/Kampfsport/Karate/](http://www.mtv-bs.de/de/sport/Kampfsport/Karate/)



Kontakt für das Kindertraining  
[pkaakmtvbs@gmail.com](mailto:pkaakmtvbs@gmail.com)



Kontakt für das Erwachsenentraining  
[mtvbraunschweigkarate@gmail.com](mailto:mtvbraunschweigkarate@gmail.com)



**Tu Dir `was Gutes.  
Mach Karate mit uns!**



**KARATE**



空手道

# Kinder

## Einstiegstermine

Für Neuanfänger ab 8 Jahre bieten wir quartalsweise folgende Termin an, um die erste von drei Schnuppereinheiten anzufangen:

Mittwoch 7. Januar und Freitag 9. Januar

Mittwoch 8. April und Freitag 10. April

Freitag 14. August und Mittwoch 19. August

Freitag 2. Oktober und Mittwoch 7. Oktober

Zum Einstieg reicht eine lockere, leichte Sportbekleidung. Trainert wird barfuß.

Kinder, die bereits eine Kyu-Prüfung bestanden haben, können in jeder Kindereinheit dazustoßen.

## Trainingszeiten und Orte

Mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr,  
Südklinthalle  
Güldenstr. 39  
38100 Braunschweig



Freitags, 16:30 - 18:00 Uhr,  
Bewegungshalle im  
MTV Neubau (EG)  
Güldenstr. 11  
38100 Braunschweig



# KARATE ist Selbstverteidigung

**fördert das Selbstbewusstsein  
trainiert Disziplin u. Konzentration**

**lebt Respekt**

**verbessert die Koordination,  
Beweglichkeit und Ausdauer**

**ist anerkannter Gesundheitssport**

**fördert die mentale Stärke**

**ist abwechslungsreich  
stärkt den Selbstwert**

**ist gelebte Tradition**

**steigert das emotionale Wohlbefinden  
wirkt antidepressiv**

**verbindet**

**macht Spaß**

## Erwachsene

### Einstiegstermine für Interessierte ab 16 J.

Für Neuanfänger und Fortgeschrittene bieten wir im Zeitraum 15. Oktober bis 14. März jeden Donnerstag an, um bei uns ein Schnuppertraining aufzunehmen.

In dem Zeitraum 15. März bis 14. Oktober bieten wir Dir an, jede Einheit zum Probetraining zu nutzen; egal ob Du ganz neu anfangen willst oder bereits fortgeschritten bist.



## Warum Karate

Du willst Deine Abwehrkräfte stärken und suchst gleichzeitig Spaß an Bewegung?

Nebenbei willst Deine Koordination, Beweglichkeit und Kraft verbessern als auch Dein emotionales Wohlbefinden steigern?

Du suchst etwas, das für Deine Kinder, für Dich selbst und für Deine Eltern geeignet ist?

Dann ist die in Deutschland als einzige als Gesundheitssport anerkannte und sogar vom Arzt auf Rezept verschreibbare Kampfkunst Karate das Richtige!

Besuche uns zu ein paar kostenlosen und unverbindlichen Probetrainings.

## Trainer:innen

Für die Gestaltung Deiner Karateeinheiten vom absoluten Anfänger bis hin zum höheren Dan-Grad bietet Dir das Trainer-Team:

- Jahrzehnte Erfahrung in dieser Kampfkunst,
- Wissen aus regelmäßig besuchten Lehrgängen,
- Trainerlizenzen im Breiten- und Leistungssport,
- die Erfahrung eines Bundeskampfrichters.