

Trelleborgs Karateklubb



Börja Träna Karate!

Nybörjarintagning i samband med skolstart

Välkomna att prova 3 ggr gratis



Vem kan träna karate?

Trelleborgs Karateklubb erbjuder en träningsform som passar för alla i åldern 7-70+. Vare sig du är pojke eller flicka, man eller kvinna, kommer ensam eller som familj kan du träna hos oss. Alla är välkomna, och prova på det gör du gratis.

Var och när tränar ni?

Söderslättsgymnasiets gymnastiksal vid "Trelleborg Övre". Där finns tre hallar en trappa ned från entrén och vi tränar i hall två.

Måndagar 18 – 19:30

Torsdagar 18 – 19:30

Lördagar 10 – 11:30

Vad kostar det att träna?

Terminsavgiften är f.n. 600 kr för vuxna och 400 kr för barn under 12 år. Den enda utrustning du behöver är en "gi", en jacka och byxa samt ett bälte som kostar ca 350 kr.



För info ring Ordförande Daniel på 0706-02 48 91 eller besök oss på www.trelleborgskarateklubb.se



Sensie Daniel med karatekas efter gradering.

Trelleborgs Karateklubb



Vilken stil inom karate tränar ni?

Stilen är Shotokan och tonvikten läggs på att utveckla och kontrollera kraft, smidighet och balans vid slag, spark och skifte av kroppsställning.

När graderar man?

Gradering sker 2 ggr/år i samband med terminsslut. Du avgör själv i samråd med din Sensei om du vill gradera.



Rikard, Alexander, Leo

Storebror Alexander började först, nu tränar även jag och pappa. Det är roligt att träna tillsammans.



Rebecka

Nyligen tog jag svart bälte som var mitt första mål med karaten.

Barnen skall träna, jag hinner inte

Kom ned och träna tillsammans, här tränar barn och vuxna sida vid sida. Vi håller träning 3 dagar/vecka, men du bestämmer hur ofta du kan.

Jag har inte fysiken för att träna

Skulle fysiken inte vara på topp spelar det ingen roll, börja lugnt sen väljer du själv hur långt du vill gå. Träningen genomförs i olika grupper men nivån är individuell.

Måste man tävla?

Du avgör själv om du vill tävla. För de som vill finns det tävlingar i kata och kumite.

Karate erbjuder något för alla!

Dynamik, kondition, balans, smidighet, kraft, andning, självförsvar & meditation.



Emilia

Det är utmanande att träna karate. Man lär sig nya tekniker hela tiden. Även min pappa tränar.