



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet an:

# Karate-Anfängerkurs

für Kids von 7 bis 12 Jahren

**Der Kurs geht von September bis Oktober 2025 und ist Voraussetzung für eine Aufnahme in die Karateabteilung**

Ob zur Selbstverteidigung oder als Ausgleichssport, Karate bietet jedem die Möglichkeit, sportlich aktiv zu sein. Es handelt sich um eine waffenlose Kampfkunst, die ihren Ursprung etwa um 500 n. Chr. in China findet und kein "Hau-Drauf"-Sport ist, sondern einem strengen Regelwerk unterliegt. So wird gerade Kindern bewusst, dass nicht der persönliche Sieg an erster Stelle steht, sondern die Achtung und der Respekt gegenüber Mitmenschen. Karate stärkt zusätzlich das Selbstbewusstsein, man trainiert Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem wird der ganze Körper gleichmäßig gefordert und das Verletzungsrisiko ist überaus gering. Der Kurs richtet sich an Anfänger im Alter von 7 - 12 Jahren. Benötigt wird nur Sportbekleidung - Karate findet barfuß statt.

**Also: sofort anmelden zu unserem Karate-Anfängerkurs!**

**Wann & Wo:** Montag 16:45 – 17.30 Uhr und  
Mittwoch 16.45 – 17.30 Uhr  
Gebrüder-Apfelbeck-Halle in der Hans-Denzinger-Straße 2  
Budo-Halle im UG

## 12 Termine:

22.09. / 24.09. / 29.09. / 01.10. /  
06.10. / 08.10. / 13.10. / 15.10. /  
20.10. / 22.10. / 27.10. / 29.10.2025



**Gebühr: 90,- Euro**

**Kursleitung:** Steven Bär (3. Dan) und Mohamed Baidaq

Anmeldung & Infos: [www.eversports.de](http://www.eversports.de) → TSV Milbertshofen → Kurse → Karate-Anfängerkurs (7 – 12 Jahre) September – Oktober 2025 → Montag und Mittwoch

oder über die Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.,  
Telefon: 089/3582716, E-Mail: [kontakt@tsv-milbertshofen.de](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)