



Mød vores dygtige trænere på voksenholdene:

Lars Sensei 5. dan, Claus 2. dan, Dennis Sensei 3. dan, Kim 2. dan, Merete 2. dan, Dorthé 1. dan og Marianna Sensei 3. dan

Hos Okinawa Karate Greve træner vi stilartern Okinawa Goju Ryu. Det er traditionel japansk karate og alle kan være med på det niveau, de har lyst til.

Klubben bliver ledet af Chefinstruktør Lars Pedersen, 5. dan. Lars har trænet karate i mere end 20 år.

Selvom vi lægger vægt på disciplin, dygtighed og at du ind i mellem giver alt, hvad du har i dig - er der altid en hyggelig atmosfære og gode grin. Det er en klub med et stærkt socialt liv.



Hvad sker der lørdag den 27. august klokken 12-15.00?

Vi vil gerne byde dig velkommen i Okinawa Karate Greve og vise dig at karate er en rigtig god sport for voksne. Det er naturligvis helt gratis at deltage.

Der vil være en times, træning og derefter opvisning. Du kommer til at møde instruktørerne, dine kommende træningskammerater og høre om hvad karate er. Du kan selvfølgelig gå igen, når du har lyst.

Træning

Vi skal også træne kata, grundlæggende karateteknikker, spark og slag - både sammen med en makker og mod en pude. Og så skal vi naturligvis også have pulsen op og svede lidt. Så tag noget løststidende tøj med. Vi træner på bare tæer.

Hvad koster det?

Prøvetimen koster ingenting - og får du bagefter lyst til at træne karate koster det kun kr. 1.200,- pr. halvår.

Susanne parerer et mawashi geri
udført af Anne



Du finder Okinawa Karate Greve her:

Vi har egne lokaler - en såkaldt Dojo - med bade-faciliteter, fællesrum og to gode træningslokaler, så vi kan træne flere hold samtidigt.

Vores lokaler ligger Håndværkerbyen 20A og vi glæder os meget til at se dig på lørdag den 27. august klokken 12.00.



Hvorfor træne karate?



Marianne: God motion!



Søren: Selvforsvar!



Camilla: Smidighed!



Jesper: Styrke



Lisa: Det er sjovt!



Finn: Fysisk overskud!

Du kan læse mere om klubben på www.grevekarakateskole.dk



Karate for voksne

Motion med mål og mening

Prøv det selv lørdag den 27. august klokken 12.00-15.00

Har du lyst til en særlig motionsform, som udvikler din fysiske styrke, mentale overskud, balance, kondition, personlige netværk og evne til at forsvare dig selv?

Så vil vi gerne invitere dig til en introduktionstime i Okinawa Karate Greve, hvor du kan møde instruktørerne, træne og høre mere om hvad karate er.

Hvor og hvornår?: Lørdag den 27. august klokken 12.00-15.00. Der vil være en én times træning og derefter opvisning. Vær med så længe du har lyst. Klubben ligger Håndværkerbyen 20A - 2670 Greve.

Hvordan: Bare mød op. Du behøver ikke at tilmelde dig.

Har du spørgsmål eller vil du hellere møde os en anden dag end på lørdag, kan du ringe til Lars på telefon 60 62 30 80

