

Karate Club Rüti ZH

Mehr als nur Kampfsport!



**Bändige Deine Kraft
Steuere Deine Bewegungen
Reagiere im richtigen Moment**



Karate-Do für Erwachsene;

**Effektiver Workout
Aktiver Fun und Fitness**

Bewegungserlebnis

Sich zu bewegen lernen heißt;

die Wechselbeziehungen zwischen körperlicher und geistlicher Wahrnehmung zu trainieren. Sie unterstützt die körperliche und geistige Entwicklung.

Die positive Bewegungserfahrung stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein und verbessert alle motorischen Fähigkeiten.

Karate ist eine vielschichtige und umfangreiche Bewegungs-Kompetenz aus allen koordinativen Fähigkeiten.

Klein, Groß, Jung oder Junggeblieben:

In unserem Karatekurs kann jeder in seinem eigenen Tempo mitmachen oder gemeinsam mit Familie und Freunden seine Freizeit interessanter gestalten.

Wir bieten Dir die Möglichkeit, diese Kampfkunst zu erlernen und dessen Vorteile, wie Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu erleben!

Wir vereinen Fachkompetenz und jede Menge Humor!

Reduziere **Schlag-Artig** Deine Stresshormone

Lerne Dich **selbstbewusst** zu verteidigen

Erleben Deine **innere Stärke**

www.karate-rueti-zh.ch

Karate-Do für Kids

Die Fähigkeiten eines Kindes müssen nur mit der richtigen Sportart geweckt werden!

Karate fördert wie keine andere Sportart die Aktivierung und Vernetzung beider Gehirnhälften.

Es ist selbstverständlich, dass Kinder ihre Umwelt robbend, krabbelnd, später hüpfend oder rennend erfahren und mit und durch Bewegung lernen. Denn in jeder neuen Bewegungsphase werden neue Hirnverknüpfungen hergestellt und je mehr Bewegungs-Erfahrungen und Eindrücke der Mensch sammelt, desto mehr Verknüpfungen entstehen, was wiederum zu komplizierteren Gedankenverbindungen befähigt.

Lernen und Bewegung sind also eng miteinander verknüpft.

Spaß, Spiel und Sport vereint

Unsere altersgerechten Trainingsinhalte fördern die Kinder:

Die eigene Kraft und Stärke zu erfahren

Die Ängste zu bewältigen

Sich selbst zu erleben und zu meistern

Gerne steht Dir Hanspeter Rütsche für weitere Informationen unter
079 406 98 21
zur Verfügung

www.karate-rueti-zh.ch

Wir sind Mitglied des Swiss Karatedo Renmei (SKR) und betreiben traditionelles Shotokan Karate. Wir pflegen Werte wie Freundschaft, Tradition und Kultur.

Unser Ziel ist es, Personen jeden Alters ein spannendes, intensives und leistungsgerechtes Training zu bieten. Um dieses Ziel zu erreichen und den sozialen Austausch zu fördern, trainieren bei uns vom Teenager bis zum Senior alle in einem gemeinsamen Training. Für Kinder wird ein extra Training angeboten, welches speziell auf die Bedürfnisse der Kleinen ausgerichtet ist.

In unserem Verein erwarten Sie:

Qualifizierte Trainer; J&S - Leiter mit langjähriger Erfahrung und mehreren Weiterbildungen

Wir sind Mitglied des Schweizerischen Karateverbands SKV und der Sektion des Swiss Karate - Do Renmei SKR

Verbands- und Sektionsevents wie; Oster- und Sommerlager, Kindergerechte Wettkämpfe, Zentraltraining für Kids und Vieles mehr...

Breites Trainingsnetzwerk; Mitglieder unseres Vereins profitieren von unseren Partner wie - Karate Club Richterswil, - Karate Club Winterthur, - Karate Club Glarus Nord und von unseren gemeinsamen Aktivitäten

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Standort

Trainingszeiten:

Montag; 20:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch; 19:00 - 21:00 Uhr

Kursangebot: Jahresbeitrag Erwachsene SFr. 530.-
Jahresbeitrag Jugend SFr. 380.-

**Sporthalle Schwarz
Schwarz 8
8630 Rüti ZH**

Das Dojo befindet sich hinter der Sporthalle (gleicher Eingang wie die Kunstturnhalle). Die Zufahrt muss auf der Spitalstrasse genommen werden. Folgen Sie dem Wegweiser Dojo RWZ!

Kinder bis 14 Jahre

Gebühren

Trainingszeiten:

Montag; 19:00 – 20:00 Uhr
Mittwoch; 18:00 – 19:00 Uhr

Kursangebot:

Jahresbeitrag Einzelkind SFr. 280.-
Jahresbeitrag Geschwister SFr. 140.- (ab 2. Kind)
Geschwister zahlen nur die Hälfte des ersten Jahresbeitrags!

Die Verbandslizenz und der Karate - Pass berechtigen zur Teilnahme an Gurt-Prüfungen, Lehrgängen und Wettkämpfen in unserer SKR - Sektion.

Karate- Pass SFr. 10.-
(einmalig)Verbandslizenz SKV SFr. 70.- (jährlich)

Unsere Trainer:

Bekleidung:

Zu den Grundanforderungen von Jugend und Sport gehört, dass die Gesundheit und Sicherheit der Teilnehmenden jederzeit gewährleistet sein muss und die entsprechenden sportethischen Grundsätze beachtet



Unsere Trainer sind qualifizierte Jugend & Sport - Leiter;
- sie gestalten und fördern kinder - und jugendgerechten Sport
- sie unterstützen unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Aspekten, die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen

Karate-Gi (Anzug) ab SFr. 50.- Kinder
Karate-Gi (Anzug) ab SFr. 75.- Jugend
Karate-Gi (Anzug) ab SFr. 90.- Erwachsene

Je nach Größe und Ausführung kann der Preis variieren!