

# Schnupperkurs Karate

Im Asia Sport Center Zürich



Lust, eine neue Sportart kennenzulernen? Am Samstag, den 5. November, wird uns Sabine Frischknecht in die japanische Kampfkunst Karate einführen. Der Schnupperkurs findet im Asia Sport Center Zürich statt. Zwei Gruppen erhalten jeweils eine Lektion von 1 ¼ Stunden. Der Schnupperkurs wird in Gebärdensprache stattfinden, kostet nicht viel und bietet Euch die Möglichkeit, eine fernöstliche Kampfkunst kennenzulernen, die Eure Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und mentale Stärke herausfordert. Schnell anmelden, um einen der freien 24 Plätze zu erhalten!

Programmablauf:

- Ab 12:30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer im Sportcenter (Treffpunkt Eingangsbereich)
- 12:45 Uhr Begrüssung, kurze Einführung und aufteilen in zwei Gruppen
- 13:00 Uhr Training Gruppe 1 (für ca. 1 ¼ Stunden)
- 14:30 Uhr Training Gruppe 2 (für ca. 1 ¼ Stunden)
- 15:45 Uhr gemeinsam das verwendete Material versorgen und duschen
- 16:00 Uhr Feedbackrunde und Ende der Veranstaltung

<b>Datum &amp; Zeit</b>	Samstag, 5. November 2022, 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	<a href="#">Asia Sport Center Zürich, Culmannstrasse 56 · 8006 Zürich</a>
<b>Kosten</b>	SDS-Mitglieder: CHF 10,- Nicht SDS-Mitglieder: CHF 15,-
<b>Ausrüstung</b>	Bequeme Sportbekleidung (T-Shirt und kurze oder lange Sporthose). Beim Karate wird barfuss trainiert
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung Für Unfall, Schadenfall und Diebstahl ab.
<b>Verpflegung</b>	Getränke und Snacks für zwischendurch bitte selbst mitbringen. Während des Trainings ist der Verzehr von Essen nicht gestattet.
<b>Teilnehmerzahl</b>	Maximal 24, aufgeteilt in zwei Gruppen
<b>ACTIVITY Punkte</b>	10 Punkte
<b>Anmeldeschluss</b>	1. November 2022
<b>Vor Ort für Dich</b>	Trainerin: Sabine Frischknecht (2. Dan Karate) Zur Unterstützung Audry Pentassuglia und Christian Waloszek

**Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Änderungen vorzunehmen.  
Wir heissen alle herzlich willkommen!**

---

### Anmeldeformular Schnupperkurs Karate im Asia Sport Center Zürich am 5. November 2022

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

AHV Nr.: \_\_\_\_\_

- Foto und Video: Mit der Anmeldung und der Unterschrift der Teilnehmenden und Eltern, bzw. Erziehungsberechtigten geben Sie Ihr Einverständnis, dass Swiss Deaf Sport Fotos und Videos für Informations- und Werbezwecke frei verwenden darf.

E-Mail: \_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldung bitte bis **Dienstag, den 1. November 2022**, an [contact@swissdeafsport.ch](mailto:contact@swissdeafsport.ch) senden!