

# TuS 08 Emmerich'

## SHOTOKAN KARATE

“Flying Dragon - Steve Manoch”



### Dojo montags:

Dojo

Budogemeinschaft Senshu – Emmerich  
Schulstraße 8 - 46446 Emmerich

#### Trainingszeiten:

Jugend bis 12 Jahre: 18:00 – 19:00 Uhr  
Ab 12 Jahre: 19:15 – 20:30 Uhr

### Dojo freitags:

Sporthalle Liebfrauenschule Emmerich  
Speelberger Straße 245, 46446 Emmerich

#### Trainingszeiten:

Jugend bis 12 Jahre: 18:00 – 19:00 Uhr  
Ab 12 Jahre: 19:15 – 20:30 Uhr

### Kontakt:

Facebook: Shotokan Karate Emmerich

E-Mail-Adresse:

[Flyingdragon-stevemanoch@tus-08.de](mailto:Flyingdragon-stevemanoch@tus-08.de)

Telefon: 02822-5376360

Webadresse: [www.tus-08.de/abteilungen/karate/](http://www.tus-08.de/abteilungen/karate/)

# Karate

### Sportart:

Shotokan – die älteste und am weitesten verbreitete Stilrichtung des heutigen Karate.

Charakteristisch ist ein tiefer Stand, der dynamische, kraftvolle Bewegungen ermöglicht, sowie eine möglichst weite Distanz zum Gegner.



### Trainingsinhalte:

- Kenntnisse SHOTOKAN KARATE erlernen
- Vorbereitungen Prüfungen Kyu-Grade
- Vorbereitungen KARATE Turniere

### Voraussetzungen

Mindestalter ab 8 Jahre  
für jedes Geschlecht u. Fitnesslevel.  
Probetraining gerne möglich!

### Trainer:

Steve Manoch – Sensei  
4. DAN SHOTOKAN KARATE  
Heinz Meisters – Senpai  
4. KYU SHOTOKAN KARATE



松  
濤  
館

