

# Einladung zum Einführungskurs

In diesem **Kurs, bestehend aus 3 Trainings** (je 45 min.), werden den Kindern und Jugendlichen die Karate-Grundlagen gezeigt. So sehen und erleben Kinder, was Karate ist und spüren, ob es ihnen Spass macht. Natürlich ganz unverbindlich und ohne Verpflichtungen.

Die Einführungskurse finden jeweils am **Montag, Mittwoch und Freitag** statt. Die genauen Daten finden Sie auf unserer Website [www.nisshinkan.ch](http://www.nisshinkan.ch)

**Kids-Special:  
Einführungskurs nur 29.-**

(Regulärer Preis: CHF 49.-)

**Platzzahl beschränkt! Jetzt anmelden.**

**Anmeldung:** mit dieser Karte,  
per Telefon **071 722 21 15**  
oder per eMail:  
**nassabeh@hotmail.com**

Alter Kind \_\_\_\_\_

Vorname Kind \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Wir werden uns bezüglich dem genauen Kursdatum mit Ihnen in Verbindung setzen.

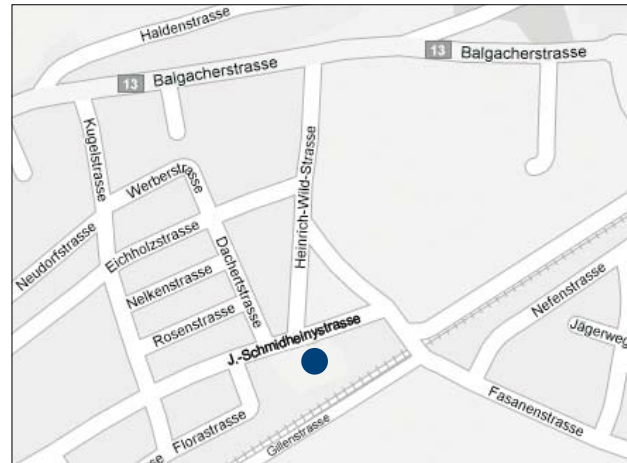
**TOMOKAI  
KARATESCHULE**  
Heerbrugg



**TOMOKAI  
KARATESCHULE**  
Heerbrugg



**Auch der längste Weg  
beginnt mit einem kleinen Schritt...**



Unser Dojo liegt im Industriegelände Leica (altes Lagerhaus Leica, nahe Car Wash Autowaschanlage).

Tomokai Karateschule Heerbrugg  
Schule für traditionelles japanisches Karate  
Mehdi Nassabeh  
J. Schmidheinystrasse 240  
9435 Heerbrugg  
Tel. 071 722 21 15

nassabeh@hotmail.com  
**www.nisshinkan.ch**



**Mit Selbstvertrauen  
zur Selbstverteidigung**



**Karate für Kids**

Gestaltung: www.level-east.ch

## Karate fasziniert

Karate ist die hohe Schule des unbewaffneten Kampfes und ein ausgezeichnetes System zur Erlangung von überdurchschnittlicher Fitness und Körperbeherrschung. **Körper, Geist und Seele** werden gefordert und gefördert, wodurch sich die Persönlichkeit entwickelt.

## Karate zur Selbstverteidigung

Karate ist die perfekte Sportart für das Erlernen von Selbstverteidigungs-Techniken.

**Kihon** ist die Grundlage jeder Kampfsportart und wird in jedes Training eingebracht. Bei der **Kata** werden Angriff und Abwehrtechniken gelernt und im **Kumite** wird der Kampf in Form von Partnerübungen oder Freikampf geübt.

«Du sollst die Haltung eines Tigers haben  
und nicht die eines schlafenden Schweins.»

(Budoleitsatz)

## Karate fördert

Karate fördert die Konzentrationsfähigkeit, die koordinativen Fähigkeiten und den positiven Abbau von gestauten Aggressionen und eignet sich deshalb hervorragend als Sport für Kids jeden Alters – Mädchen wie Jungen.

Wir bieten **Trainings für Kinder** (6 bis 9 J.), für **Jugendliche** (10 bis 15 J.) sowie für **Erwachsene**.

Trainingstage sind Dienstag, Donnerstag und Freitag.

### Trainingszeiten:

Kinder	17 bis 18h
Jugendliche	18.15 bis 19.15h
Erwachsene	19.30 bis 20.30h



**NEU: MuKi-Karate**  
für Kinder von 4 bis 6 Jahren.  
Jeden Mittwoch 16 bis 16.45h.

## Karate macht Spass

Male unser Karate-Maskottchen aus und bringe die Zeichnung zum Einführungstraining mit, wenn Du magst. **Wir freuen uns auf Dein Kommen!**

