

# KARATE

**Kom og prøv gratis  
hver torsdag kl. 17:00  
på TK Ungdomsgård**

Torsdag 16/9 2021 begynder et nyt introhold med karateundervisning. Alle kan deltage. Tag gerne dine venner, mor, far eller andre med. Træningen er gratis om torsdag for alle medlemmer af TK Ungdomsgård/NBS4. Efter et introduktionsforløb på 1-2 måneder skal andre melde sig ind i BS Karate.



## Hvorfor skal jeg træne karate?

Ønsker du at komme i bedre fysisk form ?

Ønsker du at have det sjovt sammen med nye og gamle venner?

Ønsker du at øge koncentrationsevnen, koordinationen, konditionen og din udholdenhed?

Ønsker du at få mere selvtillid, smidighed og samtidig lære selvforsvar?

Så er karate måske noget for dig!

BS Karate kan være med til at give dig alt dette.

Det kræver bare af dig, at du vil tage udfordringen op. Turde kaste dig ud i noget nyt. Karate er ikke svært at lære, det kræver bare tid og tålmodighed. Til tider kan det være krævende men til gengæld er det rigtig sjovt, når man kan det.

### Kom og vær med

Det eneste du behøver for at komme i gang, er en T-shirt og et par løse bukser. Så det kan bare ikke blive nemmere.

# BSKarate.DK



### Få en fed oplevelse

Karatetræning giver en masse sjove og anderledes oplevelser. Træningen er noget man kan gøre sammen med sine venner, men man møder også nye mennesker og får et stort netværk. Vi tager på træningslejre, til stævner og i det hele taget, så hygger vi omkring karaten.

### Stævner

Der er masser af mulighed for at prøve det du har lært af ved forskellige stævner. Der er både tekniske stævner (kata) og kampstævner. BS Karate arrangerer selv BSCup.dk, der afholdes på TK Ungdomsgård, derudover arrangeres deltagelse ved andre stævner alt efter elevernes ønsker og behov.



### Træningslejre og andre arrangementer

Hvert år afholder klubben forskellige arrangementer såsom træningslejre, seminar, stævne, fest og andre hyggelige ting.

For mere information skriv da gerne til

[info@bskarate.dk](mailto:info@bskarate.dk)

**TK Ungdomsgård**

**Tuborgvej 185, 2400 København NV**

**BSKarate.DK**



**NBS4**  
S/I Nørrebro /  
Bispebjerg Klynge 4