



BS Karate – Event

Firmaevent/Erhvervskursus/Teambuilding (Bryd dine grænser – gennembrydning)

Få din gruppe/dit team til at bryde grænser sammen. Få samtidig en god gang motion, smil på læben og sved på panden.



Prøv noget nyt og gå hjem med en masse street-credit og et flækket stykke træ til brændeovnen.

Bliv en oplevelse rigere når du og dine kollegaer skal deltage i en karatelektion. I løbet af lektionen vil der være en del øvelser, hvor man arbejder sammen to og to. Hvis man vil udvikle sig, lære og blive dygtig – så må man samarbejde.

Ordet **Karate** er Japansk og betyder "tom hånd", altså kunsten at kunne forsvare sig selv uden våben.

En måde at teste et våben, hvad enten det er en hånd, en fod eller en albue, er gennembrydning.

Materialer man kan gennembryde er træ, sten, kokosnødder osv.

Deltagere på dette kursus vil få mulighed for selv at prøve at gennembryde et bræt.

Vi har tilrettelagt et særligt program til jer.

- Introduktion til Kyokushin karate
- Let opvarmning
- Forskellige karateteknikker (slag og spark)
- Lidt pudetræning. Træning to og to, hvor man slår og sparker på træningspude.
- Lidt teori om gennembrydning
- Gennembrydning i praksis



Alt hvad i behøver for at deltage er et par træningsbukser og en T-shirt.

Pris og tid

Arrangementet koster kr. 375.- pr person ved minimum 8 personer.

Varighed 1½-2 timer. Alle får et certifikat, som bevis på deltagelse.

Instruktør med sort bælte

Træningen gennemføres af minimum en instruktør med sort bælte, samt en medhjælper.

Der er mulighed for en kvindelig og/eller mandlig instruktør.

T-shirt

Ønsker I at købe en T-shirt til arrangementet kan dette gøres for kr. 100.- per person.

T-shirten kan vise, at jeres team har gennemgået denne træningslektion sammen.

Oplys venligst antal, samt ønskede størrelser (S, M , L, XL eller XXL).

Kurset henvender sig til alle som gerne vil have sine ansatte, sit team eller sin afdeling til at "bryde grænser" sammen.

Kontakt os for at aftale jeres tid til at "Bryde grænser"

På info@bskarate.dk eller tlf. 3037 6243 (Erik Bisgaard Sigvaldason).

Læs eventuelt mere om karate og vores stilart kyokushin på: www.bskarate.dk

Vel mødt

BS Karate

Erik Bisgaard Sigvaldason

Det med småt

Al deltagelse sker på eget ansvar og er frivilligt. Man bliver ikke pålagt at udføre noget man ikke ønsker. Vi kan oplyse at ingen til dags dato er kommet til skade under træningen eller gennembrydningen.