

Anfängerkurs

Karate und Selbstverteidigung

Kampfkunst zwischen Sport und Meditation



Für Erwachsene

Wann? Mittwoch, 14.4.2010
Um 19.30 Uhr

Wo? Turnhalle Förderzentrum
Stadtfeldstraße (neben Netto)

Das erwartet Euch bei uns:

- X Fitness – und Gesundheitstraining
- X Ganzkörpergymnastik
- X spielerische Konditions- und Schnellkrafttraining
- X Konzentrations-, Koordinations- u. Atemübungen



Was solltet Ihr mitbringen?
Trainingsanzug oder legere Bekleidung

Infos: www.shotokan-deggenau.de

Also bis dann, wir freuen uns auf Euch!

V.i.S.d.P. Christiane Haas-Sieker - Shotokan-Karate-Abteilung Deggenau, SV Deggenau e.V.

Karate – Der beste Weg zu einem gesunden Körper

3 Monate Schnupperkurs

Kursgebühr incl. Versicherungsschutz: 30,- Euro