



# Shotokan Karate-Do

## Traditionelle Kampfkunst

# Anfänger- Kurse

# In Engen

Beginn: Freitag, 15. März 2019

2 x kostenlos schnuppern

Training immer freitags 17.30 – 18.30 Uhr

Trainingsinhalte:

- Traditionelle Kampfkunst, Selbstverteidigung
- Körperbeherrschung,- Ganzkörperschulung
- Meditation, Konzentration

Trainingsort: Konditionsraum in der Sporthalle in Engen

Trainingsleitung: Frank Ostermann, 5. Dan

Nähere Informationen unter: [www.skd-singen.de](http://www.skd-singen.de)

Frank Ostermann, Tel.: 07733-3324 oder 0172-7632416

frank-ostermann@arcor.de