



# Shotokan Karate-Do

## Traditionelle Kampfkunst

# Anfänger- Kurse

### In Gottmadingen

**Beginn: Ab Donnerstag, 14. März 2019**  
**2 x kostenlos schnuppern**

**Kinder ab 5 – 12 Jahren: Donnerstags von 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Jugendliche ab 13 Jahren: Donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr**

Trainingsinhalte:

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

Trainingsort: Saalbau, Roseneeggstr. 15, (Nähe Goldbühlhalle) in Gottmadingen

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