



# Shotokan Karate-Do

## Traditionelle Kampfkunst Mit Selbstverteidigung

# Anfänger- Kurse

### In Gottmadingen

Beginn: Ab Donnerstag, 12. März 2020  
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, Roseneggstr. 15, (Nähe Goldbühlhalle) in Gottmadingen

Trainingsleitung: Frank Ostermann, 6. Dan

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

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

frank-ostermann@arcor.de