



# Shotokan Karate-Do

Traditionelle Kampfkunst

Mit Selbstverteidigung

## Anfänger- Kurse

Für Kinder ab 5 Jahre u. Erwachsene  
Familientraining (Eltern/Kind)

## In Engen

Beginn: Freitag, 13. März 2020

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, 6. 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