



# Shotokan Karate-Do

## Traditionelle Kampfkunst Mit Selbstverteidigung

# Anfänger- Kurse

### In Hilzingen

Beginn: Ab Freitag, 13. März 2020  
2 x kostenlos schnuppern

**Kinder ab 5 Jahre & Jugendliche: Freitags von 15.00 – 16.00 Uhr**

Trainingsinhalte:

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

Trainingsort: Hegau- Halle in Hilzingen

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