



# Shotokan Karate-Do

## Traditionelle Kampfkunst Mit Selbstverteidigung

# Anfänger- Kurse

### In Engen - Bargaen

**Beginn: Ab Dienstag, 22. September 2020**  
**2 x kostenlos schnuppern**

**Kinder ab 5 – 12 Jahren: Dienstags von 16.00 – 17.00 Uhr**

**Jugendliche ab 13 Jahren: Dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr**

Trainingsinhalte:

- Traditionelle Kampfkunst, Selbstverteidigung, Selbstsicherheit
- Körperbeherrschung, - Ganzkörperschulung, Fitness
- Meditation, Konzentration, Koordination

Trainingsort: Sporthalle- Bürgerhaus in Bargaen

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