



# Shotokan Karate-Do

## Traditionelle Kampfkunst Mit Selbstverteidigung

# Anfänger- Kurse

### In Hilzingen

Beginn: Ab Freitag, 25. September 2020  
2 x kostenlos schnuppern

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

Trainingsinhalte:

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

Trainingsort: Hegau- Halle in Hilzingen

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