



Shotokan Karate-Do

Traditionelle Kampfkunst Mit Selbstverteidigung

Anfänger- Kurse

In Steißlingen

Beginn: Ab Montag, 21. September 2020
2x kostenlos schnuppern

Kinder ab 5 – 12 Jahren: Montags von 16.00 – 17.00 Uhr
und Jugendliche ab 13 Jahren: Montags von 17.00 – 18.00 Uhr

Trainingsinhalte:

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

Trainingsort: Evangelisches Gemeindezentrum in Steißlingen

Trainingsleitung: Frank Ostermann, 6. Dan

Nähere Informationen unter: www.skd-singen.de

Frank Ostermann, Tel.: 07733-3324 oder 0172-7632416,
frank-ostermann@arcor.de