



Shotokan Karate-Do

Traditionelle Kampfkunst Mit Selbstverteidigung

Anfänger- Kurse

In Watterdingen (Tengen)

Beginn: Ab Mittwoch, 23. September 2020
2 x kostenlos schnuppern

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

Trainingsinhalte:

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

Trainingsort: Sporthalle- Bühne, Biberhalle in Watterdingen

Trainingsleitung: Frank Ostermann, 6. Dan

Nähere Informationen unter: www.skd-singen.de

Frank Ostermann, Tel.: 07733-3324 oder 0172-7632416

frank-ostermann@arcor.de