



# 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](http://www.skd-singen.de)

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

frank-ostermann@arcor.de