

Karate Dojo Rotenburg (Wümme)

Laß Dich faszinieren von der Kampfkunst Karate!

• Fit in den Herbst!

- Fitness!
- Beweglichkeit!
- Koordination!
- Selbstverteidigung!
- Ausdauer!



**• ALLES BEI UNS ab 16.09.2020
Einstieg sofort**

• Zwei Kurse: 15 bis 39 Jahre und Ü40

• Infos findest Du hier →→→→→→

Infos und Anmeldungen:

Heide Bahrs

Tel. 04261/3059912

dojoleitung@karate-dojo-rotenburg.de

www.karate-dojo-rotenburg.de

 : Karate Dojo Rotenburg (Wümme)



START 16. September 2020

Trau Dich!



- Karate trainiert nicht nur Ausdauer und Kraft, sondern auch Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Die Techniken können auch in der Selbstverteidigung eingesetzt werden.
- Als Anfänger(in) brauchst Du lediglich bequeme Sportkleidung, trainiert wird barfuß.
- Alter: 15 bis egal
- Der Kurs: Einstieg sofort! Im Anschluß an die kostenlosen Schnupper-Trainingseinheiten beginnt ein 10wöchiger Anfängerkurs ab 16.09.2020 mit abschließender Gürtelprüfung. Training findet aktuell noch solange es geht outdoor immer mittwochs um 18.30h statt. Wenn wir im Laufe des Kurses in die Halle wechseln, starten wir um 20.00 h. Freitags kann das Gelernte von 18.30 bis 20.00 Uhr vertieft werden.
- Kosten: 75 € incl. aller anfallender Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren und Gürtel

Infos und Anmeldungen:

Heide Bahrs

Tel. 04261/3059912

dojoleitung@karate-doj-rotenburg.de

www.karate-doj-rotenburg.de

 : Karate Dojo Rotenburg (Wümme)

