

Karate Dojo Rotenburg (Wümme)

**Lass Dich faszinieren von der
Kampfkunst Karate!**

• Corona-Speck? Weg damit!

• Fitness!

• Beweglichkeit!

• Koordination!

• Selbstverteidigung!

• Ausdauer!



• ALLES BEI UNS ab 11.08.2021

• Infos findest Du hier →→→→→→

Infos und Anmeldungen:

Heide Bahrs

Tel. 0173 9309688

dojoleitung@karate-doj-rotenburg.de

www.karate-doj-rotenburg.de

 : Karate Dojo Rotenburg (Wümme)



START 11. August 2021

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: 14 bis egal. Bei Bedarf wird der Kurs in zwei Altersklassen aufgeteilt.
- Der Kurs: Im Anschluss an die kostenlosen Schnupper-Trainingseinheiten beginnt ein 10wöchiger Anfängerkurs mit abschließender Gürtelprüfung. Das Training findet mittwochs von 20.00 bis 21.15 Uhr statt. Freitags kann das Gelernte von 18.30 bis 20.00 Uhr vertieft werden.
- Kosten: 75 € incl. aller anfallender Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren und Gürtel. (zzgl. Tus-Mitgliedschaft)

Infos und Anmeldungen:

Heide Bahrs

Tel. 0173 9309688

dojoleitung@karate-doj-rotenburg.de

www.karate-doj-rotenburg.de

 : Karate Dojo Rotenburg (Wümme)

