

Karate Dôjô Rotenburg

Einstieg
jederzeit
möglich

Karatedô als Gesundheitssport

Für alle Menschen über 60 und alle anderen, die etwas für sich tun möchten

Einstieg fortlaufend möglich!

von 17.00 bis 18.15 Uhr

immer mittwochs

Der Kurs geht über 10 Wochen

Schwerpunkte sind Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, Koordination, Kraft, Ausdauer, soziales Miteinander mit einem Sport, der einfach Spaß macht.

Eure Trainer sind ausgebildete Übungsleiter für Prävention und Gesundheitssport. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Infos und Anmeldungen:

Ulrich Rutsatz (6. Dan) Heide Bahrs (3. Dan)

Tel. 0173/9309688

dojoleitung@karate-dojo-rotenburg.de

www.karate-dojo-rotenburg.de

 Karate Dojo Rotenburg (Wümme)



Karate Dôjô Rotenburg

Dauer und Kosten:

10 Stunden 80 € für Nichtmitglieder

TuS-Mitglieder zahlen keinen Zusatzbeitrag

Die erste Stunde ist eine Probierstunde

Trainingsort:

Sporthalle IGS in der Ahe in Rotenburg,

Eingang Hoffeldstraße

Willkommen sind alle, die Spaß an Bewegung haben.

Bitte leichte Sportkleidung anziehen.

Für weitere Informationen:

0173 9309688 Heide Bahrs

heide@karate-dojo-rotenburg.de