

Offenes Karate-Do Training ... mit dem Gedanken der Selbstverteidigung / Selbstbehauptung



Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Erwachsenen (ab 16 Jahren), die ein Karate-Training mitmachen möchten, in dem sie in praktischer Anwendung Tipps bekommen, mit denen man sich behaupten und verteidigen kann. Vorkenntnisse im Kampfsport sind nicht nötig und das Training richtet sich im Besonderen an den "aggressionsfreien" Bürger.



Einfache Sportbekleidung genügt, es wird barfuß auf Matten trainiert.

Trainingstage in 2020 immer donnerstags von 20:30 – 21:30 Uhr:

13.02. / 05.03. / 02.04. / 07.05. / Juni fällt aus / 02.07. / 17.09. / 08.10. / 03.12.

Ort: Sporthalle Unzhurst
Uhrzeit: 20:30 - 21:30 Uhr
Kosten: 10 € pro Person und Training

Die Einheiten werden geleitet von:

Cenap Gökalp (50 Jahre alt, 4. Dan)
und
Nicolas Frass (24 Jahre alt, 1. Dan)

die sich darauf freuen, ihre zusammen fast 50-jährige Karate-Do Erfahrung weiterzugeben.



Bei Rückfragen und **Interesse an unserem E-Mail Verteiler** mit wichtigen Informationen, bitte E-Mail an:

dojo@karatedo-unzhurst.de

oder

anrufen unter: 07223/951564



Homepage: www.karatedo-unzhurst.de