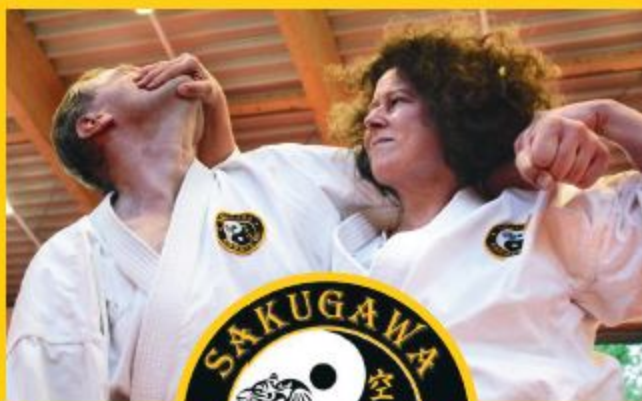


# KARATE DO



空手道

## Karate für Einsteiger ab 40+ !

**GESUNDHEIT – SELBSTWERT – SELBSTBEWUSSTSEIN**  
Fit & sicher durch Karate ! Alle ab 40 und auch jünger !

10.10. – 12.12.2018  
(Dauer ca. 3 Monate)

Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr

Gymnasiumturnhalle Schongau

Kursinhalt:

- Grundschulkaratetechniken
- Konditionselemente, Koordination
- Muskel- und Kraftaufbau
- Rückenschule, Gymnastik
- Prüfungstechniken zum 1. Gurt

**! Anmeldung ab sofort – rechtzeitige Anmeldung erforderlich – limitierte Kursplätze !**



Sakugawa e.V. & Karateschule

Dôjô-/ Schulleiter Mario Baars

Blumenstraße 10a • 86956 Schongau

08861 - 3189 • 0160 - 97501210 • baars@karate-schongau.de

