

KenKo Karate Euskirchen e.V.

Karate

für Anfänger ab 40 Jahren

effektive Selbstverteidigung gemäß Ihren körperlichen Möglichkeiten

- Wollen Sie sich einen Jugendtraum erfüllen?
- Wollen Sie körperliche und geistige Fitness?
- Wollen Sie Angst vor Verbrechen auf dem Weg überwinden?
- Wollen Sie nach langer Zeit wieder Sport treiben?

Karate bietet:

- effektive Selbstverteidigungstechniken
- Techniken zur Tiefenmuskelentspannung
- Reduzierung von Rücken- und Kopfschmerzen
- Reaktions-, Gehirn- und Konzentrationstraining
- Gleichgewichtsschulung, Muskelaufbautraining, Gewichtsreduzierung
- Schulung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit
- Ausgleich zum beruflichen Stress, Geselligkeit und Kommunikation

Dienstag, den 23.02.2010 / 20:00 Uhr
unverbindlicher Infoabend / Vorstellung (von Karate)
Trainingshose und T-Shirt genügen

Ort: Turnhalle Stotzheim an der Schule, Merkurstr. 23 , 53881 Euskirchen

Trainer und Kontakt:

Christian Hoffmann B-Trainer (Ü40) DOSB; SV-Lehrer

Tel.: 0151 54913516

christian.hoffmann@karate-euskirchen.de

<http://karate-euskirchen.de>

Mitglied im
Karate-Dachverband-NRW e.V.
und im Deutschen Karateverband

