



1. Karate Dojo Altenstadt e.V.

# KARATE - ANFAENGERKURS

**Wir starten einen neuen Anfängerkurs in Issing/Epfach  
für Erwachsene und Kinder.**

**Kursbeginn: 19. September 2016**

**Kursende: 9. Dezember 2016**

mit abschließender Prüfung zum 9. Kyu (weißer Gürtel)

**Trainingszeit: Montag, 17–18 Uhr / Issing** (außer 3.10., 31.10.)  
Dienstag, 18–19 Uhr / Epfach  
Freitag, 18–19 Uhr / Epfach




Der Kurs beinhaltet  
im Wesentlichen die  
**Einführung in die  
Grundlagen des Karate**  
mit Elementen der  
Selbstverteidigung.

Das Training fördert die  
**Konzentrationsfähigkeit**  
und baut  
**Selbstvertrauen**  
auf.

Infos und Anmeldung unter:

**1. Karate Dojo Altenstadt e.V. / Obb.**

 **0157-34368767**

 **www.karate-dojo-altenstadt.de**

oder in der Halle vor Ort zu den Trainingszeiten

