



Spielvereinigung Leiferde
von 1921 e. V.

Neue Karatekurse

WER KANN MIT TRAINIEREN:

Jede Person im Alter von 10 – 99 Jahren, mit und ohne Vorkenntnisse.

WANN:

	Mittwoch
Anfänger	18:00 – 19:30
Fortgeschrittene	19:30 – 21:00

WO:

Sporthalle Grundschule Karberg
Leiferde

KURSBEGINN:

Mittwoch 01.11.2017

TRAININGSINHALT:

- Erlernen von Faust und Tritt Techniken
- Verbesserung der Koordination und Kondition
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Auf das Alter der Teilnehmer abgestimmtes Training
- KEIN Prüfungszwang
- Auf eigenen Wunsch ist eine Teilnahme an Wettkämpfen möglich



Für Rückfragen: Florian Brendes (Tel.: 0174 24 99 183)