



L: **Sandra Rhode** · 2. Dan Shotokan Karate · B-Trainerin DOSB  
R: **Conny Thielen** · 3. Dan Shotokan Karate · B-Trainerin DOSB

# Karate kann jeder lernen – in jedem Alter

## Shotokan Karate fördert

- ✓ Koordination
- ✓ Ausdauer
- ✓ Beweglichkeit
- ✓ allgemeine Fitness
- ✓ Fähigkeit zur Selbstverteidigung

**Unser Training holt jeden auf seinem Trainingsniveau ab.**

## Anfängerkurs in Frechen

### Start: Di. 7.11.2017

- Wer** Anfänger & Wiedereinsteiger ab 14 Jahren
- Wann** Di. 20:30h – 22:00h und Do. 19:00h – 20:30h
- Wo** Edith-Stein-Schule (Frechen Buschbell)  
Eingang zur Turnhalle: Am Zehnthof
- Wie** Barfuß und in Trainingskleidung oder Karateanzug (falls vorhanden)
- Trainer** Sandra Rhode und Conny Thielen
- Beitrag** 30,- € bis 31.12.2017, danach 70,- €/Quartal (ermäßigt: 50,- €/Quartal)

**Eure Fragen beantwortet Sandra: 02234-435 69 81 oder 0177-972 77 82**

## Jetzt anmelden und Platz sichern!

sandra@kazoku-karate.de  
**Wir freuen uns auf euch!**



**„Kazoku“ bedeutet „Familie“**

Unser Vereinsleben ist zugewandt und die Atmosphäre geprägt von gegenseitigem Vertrauen und starkem Zusammenhalt.

Mit freundlicher Unterstützung der

 **Kreissparkasse Köln**  
www.ksk-koeln.de

DESIGN / LAYOUT  
WWW.MINDEFFECTS.DE  
OLIVER HAASE-LOBINGER

Ausrichter: **Karate Dojo Kazoku**  
Königsdorf e. V., Frechen  
[www.kazoku-karate.de](http://www.kazoku-karate.de)

