



L: **Sandra Rhode** · 2. Dan Shotokan Karate · B-Trainerin DOSB
R: **Andy Laser** · 1. Dan Shotokan Karate · Basislehrgang Breitensport

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. 6.11.2018

- Wer** Anfänger & Wiedereinsteiger ab 14 Jahren
Wann Di. 20:00h – 21:30h 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 Andy Laser
Beitrag 30,- € bis 31.12.2018, danach 70,- €/Quartal (ermäßigt: 50,- €/Quartal)

Eure Fragen beantwortet Sandra: 02234-435 69 81

Jetzt anmelden und Platz sichern!

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

Ausrichter: **Karate Dojo Kazoku**
Königsdorf e. V., Frechen
www.kazoku-karate.de



„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
OLIVER HAASE-LOBINGER