



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

# KASOKU KARATE

„Kazoku“ bedeutet „Familie“

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

Mit freundlicher Unterstützung der



Wenn's um Ihr Geld geht

**Kreissparkasse  
Köln**

[www.ksk-koeln.de](http://www.ksk-koeln.de)

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

# 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. 29.10.2019

<b>Wer</b>	Anfänger & Wiedereinsteiger ab 14 Jahren
<b>Wann</b>	Di. 20:00h – 21:30h und Do. 19:00h – 20:30h
<b>Wo</b>	Edith-Stein-Schule (Frechen Buschbell) Eingang zur Turnhalle: Am Zehnthof
<b>Wie</b>	Barfuß und in Trainingskleidung oder Karateanzug (falls vorhanden)
<b>Trainer</b>	Sandra Rhode und Andy Laser
<b>Beitrag</b>	30,- € bis 31.12.2019, danach 70,- €/Quartal (ermäßigt: 50,- €/Quartal)

**Eure Fragen beantwortet Sandra:  
02234-435 69 81**

**Jetzt anmelden  
und Platz sichern!**  
[sandra@kazoku-karate.de](mailto:sandra@kazoku-karate.de)  
**Wir freuen uns auf euch!**

Ausrichter: **Karate Dojo Kazoku**  
Königsdorf e. V., Frechen

[www.kazoku-karate.de](http://www.kazoku-karate.de)

