



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

1. Karate-Anfängerkurse 2019

beim Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Verein für traditionelles Shotokan-Karate

Dienstags, ab 12.03.2019

18:00 bis 19:00 Uhr Kinder

18:00 bis 19:00 Uhr Jugendliche & Erwachsene

Ort: Mehrzweckhalle an der Gesamtschule Hennef, Meiersheide
(Es wird in lockerer Sportbekleidung barfuß trainiert.)

Im Vordergrund des traditionellen Shotokan-Karate-Do steht der Weg zur körperlichen und geistigen Meisterung des ICHs.

Die Ziele sind:

**Selbstdisziplin, Konzentration, Meditation, Koordination,
Körperbeherrschung, Gleichgewicht
und Atmung.**

Info: Theo Schlößer: 0177 - 55 393 54 theo.schloesser@arcor.de
Sonja Schreyll: 02241 - 8 33 13 sonja.schreyll@gmx.de
www.ochi-hennef.de

Kosten für den Kurs: 25,-€ für Kinder bis 13 Jahre; 30,-€ ab 14 Jahre (2 Monate)

Nach dem Kurs ist eine Vereinsmitgliedschaft möglich.