



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

# **1. Karate-Anfängerkurse 2020**

**beim Karate Dojo Ochi Hennef e.V.**

**Verein für traditionelles Shotokan-Karate**

**Dienstags, ab 10.03.2020**

**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](mailto:theo.schloesser@arcor.de)  
Sonja Schreyl: 02241 - 8 33 13 [sonja.schreyl@gmx.de](mailto:sonja.schreyl@gmx.de)  
[www.ochi-hennef.de](http://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.**