



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

Karate-Anfängerkurse 2021

beim Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Verein für traditionelles Shotokan-Karate

Dienstags, ab 26.10.2021 (nach den Herbstferien)

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 info@ochi-hennef.de www.ochi-hennef.de

Eine Teilnahme ist z. Zt. nur mit Nachweis „3G“ möglich.

Schülerinnen und Schüler gelten als getestet.

(Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Vorgaben!)

Kosten für den Kurs: 25,-€ für Kinder bis 13 Jahre; 30,-€ ab 14 Jahre (8 Einheiten)

Nach dem Kurs ist eine Vereinsmitgliedschaft möglich.