



Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Mitglied im Deutschen JKA-Karate Bund und LSB

Karate-Anfängerkurse 2023

beim Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Verein für traditionelles Shotokan-Karate

Dienstags, ab 07.03.2023

18:00 bis 19:00 Uhr Kinder (ab 8 Jahren)

(Gruppen trainieren parallel)

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

Grundsätzlich bitte unbedingt dienstags auf unserer Homepage nach aktuellen Infos schauen!

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

Direkt nach dem Kurs ist eine Vereinsmitgliedschaft möglich.