

Fitt durch den Winter mit Karate

Kurs für Wiedereinsteiger

Ab 11. November 2011
Jeden Freitag von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
In der Babschule

Verringert

- Verspannungen, Alltagsstress, Gewicht

Steigert

- Schnelligkeit und Ausdauer
- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Willenskraft
- Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit
- Beweglichkeit und Koordination



Wir beginnen einen Kurs für alle die schon mal überlegt haben, ob sie nicht doch mal wieder mit dem Karate beginnen wollen. Mitzubringen ist normales Sportzeug und viel Spaß. Anfänger sind natürlich auch herzlich eingeladen. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Einfach an einem Freitag dazu stoßen.