



Karate Club Bonn I 1970 e.V.

Schnell - Effektiv - Sicher

SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTVERTEIDIGUNG mit Karate



- Steigerung des Selbstvertrauens
- Vermeiden von Opferverhalten
- Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken
- Abwehr von Angriffen
- Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit

Keine Teilnahmevoraussetzungen!

 montags und donnerstags
(wöchentlicher Schwerpunktwechsel)

 Turnhalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule
Renoisstr. 1a
53129 Bonn

 Bequeme Sportbekleidung
Hallensportschuhe oder barfuß

 Lizenzierte Selbstverteidigungslehrer und
DOSB-Trainer B-Lizenz (Bereich Selbstverteidigung)
und Trainerteam

ANMELDUNG

 Harald Zschammer

 +49 (0) 171 8349 007

 harald.zschammer@karate-club-bonn.de

KURS ab 28.10.2024
19:15 - 20:45 Uhr
10 Wochen (bis zu 20 Einheiten)
Teilnahme ab 16 Jahren
Kursgebühr 50 €

